ماھنامہ
باورچی خانہ
کراچی
جون 2013ء
ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے
سمر اسپیشل
Pakistan Rs. 95.00
U.A.E Dh. 08.00
India Rs. 70.00
Behrain Dn. 01.00
K.S.A S.R 08.00
Kuwait Dn. 01.00

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

ماہنامہ

باورچی خانہ

کراچی

فہرست

جون 2013ء

Volume 14 No. 06

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس Fax : 021-3452-8822
ای میل bkhana.marketing@gmail.com

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
N-79، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ایچ۔ایس
فون نمبر:83-34314981

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹمپل روڈ، نزد پنجاب میرج ہال۔
فون نمبر 7249826 (42-92)۔

راولپنڈی: ٹیپو روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل بالمقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔
فون نمبر:595211(51-92)

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:
پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس:114457 دبئی، یو اے ای۔
فون:971-4-3932666-3937111 فیکس:971-4-3939460
ای میل:pcentre@emirates.net.aepublisher

اداریہ

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم

سب سے پہلے ہم اپنے تمام چاہنے والوں کے شکر گزار ہیں جنھوں نے ہماری کاوشوں کو سراہا اور ہمارے سالانہ شمارے کو بے حد پذیرائی بخشی۔ آپ کے اسی پیار نے ہمارے حوصلوں کو مزید بلند کیا ہے' آگے بھی اسی طرح آپ کی توقعات پر پورا اتریں گے۔ انشاءاللہ

گرمی اپنے جوبن پر ہے۔ موسم کی اس بدلتی رت اور گرم ہوائیں ہر ایک کو ہلکان کیے دے رہی ہیں۔ ان سب کے باوجود اللہ تعالیٰ نے ہر موسم کو ایک خاصیت بخشی ہے۔ اور موسم گرما میں گرمی کی تمازت اپنے عروج پر ہونے کے باوجود اس کی خاصیت اس کی سوغات ہیں۔ جی ہاں! سب سے بڑھ کر جس پھل کا سارا سال انتظار رہتا ہے وہ پھلوں کا بادشاہ اسی موسم کی خاص الخاص سوغات ہے۔ اس کے علاوہ ہلکے سوتی ملبوسات بھی اس موسم کا خاصہ ہیں۔ سورج کی گرماہٹ کو کم کرنا ہمارے بس میں نہیں مگر اس موسم میں آپ کے موڈ کو خوشگوار رکھنے کی ہم نے بھرپور کوششیں کی ہیں۔ اس شمارے میں شامل مضامین اور پکوان آپ کی طبیعت پر خوشگوار تاثر چھوڑیں گے۔

اگلے شمارے میں رمضان کی رونقیں لیے انشاءاللہ آپ کی خدمت میں حاضر ہونگے۔

اپنا انمول ساتھ ہمارے ساتھ یوں ہی بنائے رکھئے۔

خدا حافظ

حبیب ہادی

پبلشر: حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ذکی) ایور ریڈی چیمبرز، محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

تین انمول موتی

دنیا میں خالق کائنات کی 3 پسندیدہ چیزیں

اللہ تعالیٰ نے وحی بھیجی کے اے محمد ﷺ! مجھے دنیا میں سے تین چیزیں پسند ہیں:

☆ وہ نوجوان جو کہ جوانی میں گناہوں سے توبہ کر کے میری طرف رجوع کرے۔
☆ وہ دل جو کہ اخلاص سے میرے سامنے عجز و نیاز کا اظہار کرے۔
☆ وہ آنکھ جو کہ میرے ڈر سے آنسو بہائے۔

☆☆☆

دنیا میں حضور ﷺ کی 3 مرغوب چیزیں

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ دنیا میں تین چیزیں مجھ کو پسند ہیں:

☆ خوشبو
☆ پاکی
☆ میری آنکھوں کی ٹھنڈک اور نہایت راحت پہنچانے والی چیز نماز ہے۔

☆☆☆

حضرت ابوبکر صدیقؓ کی 3 پسندیدہ صفات

حضرت ابوبکر صدیقؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ نبی اکرم ﷺ کے جمال مبارک کی زیارت
☆ حضور اقدس ﷺ کے سامنے کفار سے جہاد کرنا۔
☆ پیارے آقا ﷺ کی ذات اقدس پر اپنا مال دینا۔

☆☆☆

حضرت عمر فاروقؓ کی 3 پسندیدہ صفات

حضرت عمر فاروقؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ نیک باتوں کا حکم دینا۔
☆ بری باتوں سے روکنا۔
☆ حدود الٰہی کو نگاہ میں رکھنا

☆☆☆

حضرت عثمان غنیؓ کی 3 پسندیدہ صفات

حضرت عثمان غنیؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ بھوکوں کو کھانا کھلانا
☆ اخلاص کے ساتھ ظاہر و باطن کو یکساں کر کے باہم سلام و کلام کرنا۔
☆ رات کو جب لوگ سو رہے ہوں تو بستر سے اٹھ کر نماز پڑھنا۔

☆☆☆

حضرت شیر خدا علیؓ کی 3 خوبیاں

حضرت علی المرتضیٰؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ غریبوں کی امداد کرنا۔
☆ گمراہوں کو ہدایت کرنا۔
☆ کلام الٰہی کے مطابق عمل کرنا۔

☆☆☆

دنیا میں حضرت عائشہؓ کی 3 مرغوب چیزیں

حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ اللہ کے فضل پر پورا بھروسہ کرنا۔
☆ مخلوق سے پرہیز کرنا۔
☆ جو کچھ خدا نے دیا ہے اس پر قناعت کرنا۔

☆☆☆

دنیا میں حضرت فاطمہ زہراؓ کی 3 پسندیدہ چیزیں

حضرت فاطمہ زہراؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:

☆ جس قدر ممکن ہو عبادت کرنا۔
☆ گناہوں سے نادم ہو کر رونا۔
☆ فقر و فاقہ میں صبر کرنا۔

☆☆☆

گرمیوں کیلئے بہترین مشروبات

پاکستان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ جس میں ایک نعمت چار موسم بھی ہیں۔ پاکستان کے بعض علاقوں میں موسم سارا سارا سال معتدل رہتا ہے۔ جبکہ بعض علاقے چاروں موسموں کی لذت سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ان علاقوں میں آبادی کے لحاظ سے پاکستان کا سب سے بڑا صوبہ پنجاب شامل ہے جہاں چاروں موسم اپنا مکمل روپ دکھاتے ہیں۔ خاص طور پر گرمی کا موسم اس علاقے کے لیے بہت اہم ہے۔ جہاں گرمی پھلوں اور سبزیوں کو پکانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے وہیں گرمی اس علاقے کے واسیوں کے لیے پریشانی کا باعث بھی بن جاتی ہے۔ لیکن آج کل گرمی نے پورے ملک کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے لوگ بہت زیادہ تھکن اور پسینے کا شکار نظر آتے ہیں۔ جس کا سب سے زیادہ اثر ان کے کام پر ہوتا ہے۔ اور ظاہر ہے جسمانی کام کے بعد پیاس لگنا قدرتی امر ہے۔ کام کے بعد لوگ بہت زیادہ پیاس محسوس کرنے لگ جاتے ہیں۔ پیاس سے نجات کے لیے آج کل پیپسی اور اس جیسی مختلف سوفٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہو چکا ہے۔ ان سوفٹ ڈرنکس کو بار بار پینا کافی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ یہ سوفٹ ڈرنکس آپ کو دو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ یہ سوفٹ ڈرنکس آپ کی پیاس کو بجھانے کی بجائے مزید بڑھا دیتی ہیں۔ آپ نے اکثر نوٹ کیا ہوگا کہ ایک کولڈ رنک کو پینے کے بعد آپ کو فوراً دوبارہ پیاس لگ جاتی ہے اور دوسری کولڈ رنک کی طلب ہونے لگتی ہے۔ جس کی وجہ ان میں الکوحل کی موجودگی کا ہونا ہے۔ ان مشروبات کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ یہ کولڈ رنکس بہت زیادہ ہائی کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں اگر ان کو زیادہ مقدار میں یا بار بار پیا جائے تو آپ موٹاپے اور اس سے جڑی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ گرمیوں میں خود کو ٹھنڈک پہنچانے اور پیاس کو بجھانے کے لیئے ٹھنڈے پانی، تازہ پھلوں اور سبزیوں کے جوس سے بہتر کچھ نہیں۔ دیرپا تازگی اور گرمی کی شدت سے بچنے کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ تازہ پھلوں کا جوس پئیں۔ اس سے آپ کو دو اہم فوائد حاصل ہونگے۔ ایک فائدہ تو یہ ہوگا کہ تازہ پھلوں کا جوس نہ صرف آپ کے جسم کو ٹھنڈا رکھے گا بلکہ آپ کو کام کرنے کی طاقت بھی فراہم کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی کو بھی بہتر طریقے سے پورا کرتا ہے۔ تازہ پھلوں کا جوس پینے کا دوسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ پھلوں کے جوس قدرتی طور پر کم کیلوریز کے حامل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کو موٹا ہونے کی پریشانی سے بھی نجات مل جائے گی۔ آپ گرمیوں کے موسم میں پائے جانے والے تمام پھلوں کا جوس بنا سکتے ہیں۔ جن میں آم، انار، فالسہ، سیب، تربوز، کیلا، انگور، اسٹرابیری اور انناس شامل ہیں اس کے علاوہ چند ایسی سبزیاں بھی ہیں جن کو بہترین مشروب کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جیسے کہ لیموں، کھیرا اور پودینہ۔ گرمیوں میں لیموں اور پودینہ سے بنائے گئے مشروب جتنی ٹھنڈک مہیا کرتے ہیں۔ اس کا متبادل کوئی اور مشروب نہیں ہوتا۔ اس کے لیے ہم آپ کو درج ذیل پھلوں اور سبزیوں سے بننے والے چند مشروب بیان کر رہے ہیں۔ جن کو آپ گرمیوں میں پی سکتے ہیں۔

تازہ پودینے کا جوس

پودینے کا جوس مکمل طور پر تازگی بخش اور کیلوریز فری ہے۔ اس کے علاوہ اس کو پینے سے آپ کو کافی دیر تک پیاس محسوس نہیں ہوگی اور مشروب کو بنانے کے لیے آپ ایک برتن میں چند پودینے کے پتے لیں اور اس میں چار کپ پانی ڈال کر بوائل کر لیں۔ اس کے بعد پانی کو ٹھنڈا کرنے کے لیے ایک سے دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد پتوں کو پانی میں سے نکال لیں اور برف ڈال کر پئیں۔ سجاوٹ کے لیے پودینے کے پتوں کا استعمال کریں۔

آم کا مشروب

گرمیوں کا موسم ہو اور آم اور اس سے بنائے گئے مشروبات کا استعمال نہ کیا جائے یہ تو ناممکن سی بات ہے۔ آپ اور آپ کی فیملی میں موجود بچوں سمیت تمام لوگ آم کو بے حد پسند کرتے ہیں آم کو کھانے سے زیادہ بہتر ہے کہ آپ اس سے بنائے گئے مشروبات کو زیادہ سے زیادہ پئیں اس سے ایک تو آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت ٹھیک رہے گی دوسرا آپ مزیدار جوسز بنا کر گھر والوں کا دل بھی جیت لیں گے۔ آم کو مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر بہت سے مشروبات بنائے جاسکتے ہیں۔ جیسے کہ آم اور دودھ کو ملا کر بنایا گیا ملک شیک۔ اس کے علاوہ:

آم کی سمودی بنانے کے لیے

آدھا کپ گرین ٹی اور آدھا کپ فیٹ فری دہی لیں اور دونوں کو بلینڈ کرلیں اب اس میں ایک کپ کٹے ہوئے آم، آدھا کھانے کا چمچ شہد اور ایک کپ برف ڈال کر مزید بلینڈ کرلیں۔ یہ مشروب آپ کو 260 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔ جس میں 0 گرام فیٹ اور 61 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

تربوز کا مشروب

آم کے بعد تربوز گرمیوں میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ ہمارے ملک میں زیادہ تر لوگ اس کو کھاتے ہیں لیکن اگر اس کو جوس بنا کر پیا جائے تو اس سے آپ کو بہت زیادہ طاقت اور ٹھنڈک ملے گی اور پیاس بھی کم لگے گی۔ تربوز کا شربت بنانے کے لیے آپ ایک کپ تربوز کو بیج اور چھلکا نکال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بلینڈر میں ڈال کر تب تک بلینڈ کریں جب تک تربوز بالکل اسمود نہ ہو جائے اب اس میں 3 کھانے کے چمچ چینی، 2 چمچ لیموں کا جوس اور آدھا کپ برف کے ٹکڑے ڈال کر بلینڈر میں اچھی طرح مکس کرلیں اور اس کے بعد گلاس میں برف ڈال کر پیش کریں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 150 تک کیلوریز فراہم کرتا ہے جس میں 1 گرام پروٹین اور 20 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

لیموں کا جوس

لیموں کے جوس کا مشروب آپ کو گرمی کی تپش بھری دوپہر میں ٹھنڈک کا احساس دیتا ہے۔ لیموں کے جوس سے مشروب بنانے کے لیے آپ ایک کپ لیموں کا جوس، 2 کھانے کے چمچ چینی، چند پودینے کے پتے، ایک کپ تازہ پانی اور دو سے تین کپ برف لیں۔ اب ان تمام اجزاء کو ملا کر بلینڈر کی مدد سے مکس کرلیں اور برف ڈال کر پئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 210 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔ جس میں 1 گرام پروٹین اور 21 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

فالسے کا مشروب

آم کی طرح فالسہ بھی گرمیوں کے موسم کی بہت ہی اہم سوغات ہے جو بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ اگر آپ اس مفید پھل کا مشروب بنا کر پئیں تو اس سے آپ کو بہت زیادہ تسکین اور ٹھنڈک حاصل ہوگی صرف یہی نہیں فالسے کا مشروب ذائقے میں بھی بہت مزیدار ہوتا ہے اس کو بنانے کے لیے آپ 2 کپ فالسے، 2 چمچ چینی، 4 گلاس پانی لیں اور 1 کپ برف لیں اور ان سب اجزاء کو بلینڈر کی مدد سے مکس کرلیں جب تمام اجزاء اچھی طرح مکس ہو جائیں تو ان کو گلاس میں نکال کر برف ڈال کر پئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس 120 گرام کیلوریز کا حامل ہوتا ہے۔ جس میں 2 گرام پروٹین، 25 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 2 گرام فیٹ شامل ہے۔

لسّی

لسی پاکستانی لوگوں کا بہت اہم مشروب ہے چاہے وہ جس علاقے سے بھی تعلق رکھتے ہوں۔ لسی کی اس مقبولیت کی وجہ اس کا مزیدار ذائقہ ہے جو ہر کسی کا دل جیت لیتا ہے، دوسرا گرمیوں میں اس کا استعمال بہت بڑھ جاتا ہے۔ کیونکہ لسی دودھ یا دہی سے بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے اس کی تاثیر بہت زیادہ ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لسی کو بنانا بہت ہی آسان ہے۔ اس کے لیے آپ 4 کپ دہی، 1 کپ دودھ، 1 کپ چینی اور برف اور پانی حسب منشا لیں ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر مکس کرلیں اور گلاس میں ڈال کر فوراً پیش کریں۔ لسی کا ایک گلاس آپ کو 220 کیلوریز فراہم کرتا ہے، جس میں 30 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 3 گرام تک کے قریب پروٹین شامل ہے۔

پھلوں کی کہانی اُنہی کی زبانی

میں ہوں پھلوں کا بادشاہ

میں گرمیوں کا مشہور اور مقبول ترین پھل ہوں۔ مجھے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ گرمیاں بہت ستاتی ہیں' لیکن بازاروں میں میرے آنے سے آپ کیری کا شربت پی کر اور پھر پکے میٹھے آموں کا مزہ پا کر موسم کی سختیاں بھول جاتے ہیں۔ میں ہندی میں آمبر، آنب، عربی میں آنج، فارسی میں انبہ، سنسکرت میں امرا اور انگریزی میں مینگو کہلاتا ہوں۔ میرے بارے میں مشہور ہے کے مجھے سری لنکا سے برصغیر میں لایا گیا اور پھر میری مختلف قسمیں تیار کی گئیں۔ مسلمان بادشاہوں اور امیروں نے خاص طور پر باہر باغبانوں سے میری نئی نئی اعلیٰ اقسام تیار کروائیں۔ بڑے بڑے باغ لگوائے۔ یہ ایک بڑا سائنٹیفک کام تھا جو صدیوں پہلے انجام دیا گیا۔ اب میری کاشت تقریباً تمام گرم ملکوں میں ہونے لگی ہے۔ ٹرانسپورٹ کی جدید تیز رفتار سہولتوں نے میرے لیے دنیا کی منڈیاں کھول دی ہیں اور اب میں سرد ملکوں کے بڑے شہروں مثلاً لندن و نیویارک وغیرہ کی دکانوں میں بھی اپنے رنگ' خوشبو اور مٹھاس بکھیرتا نظر آتا ہوں۔ لوگ بڑی چاہت سے مجھے خرید کر کھاتے ہیں۔ برصغیر میں اب تک میری کم از کم ساڑھے چار سو قسموں کی شناخت ہو چکی ہے۔ ان میں سے میری بہت اعلیٰ اور خوش ذائقہ قسم اب پاکستان میں بھی خوب ہونے لگی ہیں اور بیرونی ملکوں میں میری بڑی مانگ ہے۔ میری دو قسمیں قلمی اور تخمی ہوتی ہیں۔ قلمی کو پیوندی بھی کہتے ہیں جسے دو مختلف قسم کے آم کی ٹہنیوں کو آپس میں ملا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ آم کی اس قسم میں مٹھاس اور گودا زیادہ ہوتا ہے۔ لنگڑا' چونسہ' دسہری' انور رٹول' سندھڑی اور ثمر بہشت وغیرہ قلمی آم ہیں۔ باقی آم چوں کہ اپنی گٹھلی سے اگتے ہیں تخمی کہلاتے ہیں۔ قلمی آم کاٹ کر کھائے جاتے ہیں تو انھیں چوسا کہا جاتا ہے۔ تخمی آم کا رس پتلا ہوتا ہے' اس لیے یہ جلد ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ مجھ میں گوشت بنانے والا جز یعنی پروٹین تو کم ہوتا ہے' لیکن نشاستہ، روغنی اجزاء، حیاتین اے، پوٹاشیم کے علاوہ 0.6 کیلوریز، 0.1 گرام، پروٹین 0.3 گرام چکنائی، 11.8 گرام معدنی نمکیات، 0.01 گرام کاربوہائیڈریٹ، 0.02 گرام کیلشیم 0.3 گرام فاسفورس، 50 گرام فولاد، 4800 وٹامن اے (بین الاقوامی اکائی) 0.04 ملی گرام وٹامن بی، 0.05 ملی گرام، رائبوفلیوین B2، 24 ملی گرام وٹامن سی 20 فیصد اور گلوکوز پائی جاتی ہیں۔ مجھے دودھ اور بالائی کے ساتھ کھایئے' میری مٹھاس خوب طاقت بخشے گی اور اس کے دوسرے اجزاء آپ کی صحت میں اضافہ کریں گے۔ میری چٹنی پیستے وقت لہسن اور پودینہ شامل کرنے سے ہاضمہ کے علاوہ دل کو بھی طاقت ملتی ہے۔ میں غذائیت دینے کے علاوہ کئی امراض کا علاج بھی ثابت ہوتا ہوں۔ جسم میں خون کی کمی ہو' چہرہ زرد ہو تو میٹھے آم کھا کر اوپر سے دودھ کی لسی جسے کچی لسی بھی کہتے ہیں' پی لیجئے۔ جب تک موسم رہے سلسلہ جاری رکھیے۔ اس سے جسم میں خوب خون بنے گا اور وزن بھی بڑھ جائے گا۔ ہاضمہ کمزور ہو تو میری ایک پیالی رس میں آدھی چائے کی چمچ سونٹھ کا پاؤڈر ملا کر کھایئے۔ چند روز میں ہاضمہ مضبوط ہو جائے گا۔ کیری کا شربت لُو کی شکایت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں اگر تھوڑا سا بید مشک' گلاب یا کیوڑے کا عرق ملا لیں تو یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔ بھوک بھی کھل کر لگتی ہے۔ صبح کے وقت میرا 60 گرام رس 9 گرام ادرک ملا کر استعمال کرنے سے بھی ہاضمے کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے میرا استعمال بہت مفید ہے۔ اس سے جسم کو توانائی ملتی ہے اور بچہ بھی صحت مند اور توانا پیدا ہوتا ہے۔ میرے استعمال سے عورتوں کی قبض دور ہو جاتی ہے۔ بھوک کھل کر لگتی ہے۔ جو خواتین شیر خوار بچوں کو دودھ پلاتی ہیں انہیں میرا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہو، جسم میں فاسد مادے جمع ہو گئے ہوں تو میرا رس بے حد مفید ہے۔ میرے ایک پاؤ رس میں ایک چھٹانک دودھ شامل کر کے اس میں ایک چمچ ادرک کا رس ملا کر پینے سے دماغ کو بہت طاقت ملتی ہے اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ گردے کا درد، دل کی کمزوری، قبض اور جگر کی خرابی میں تمام غذائیں ترک کر کے صرف میرے رس کا استعمال کرنا چاہیے۔ چالیس روز تک استعمال سے ساری بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر مجھے اعتدال کے ساتھ کھایا جائے تو تقریباً ہر شخص کو موافق آ جاتا ہوں۔ البتہ سرد بلغمی مزاج والوں اور دائمی نزلہ، زکام اور دمہ کے مریض ہوں ان کے لئے میرا زیادہ استعمال مناسب نہیں ہے۔ میں ان پھلوں میں سے ہوں جو خاص طور پر صحت اور طاقت بڑھاتے ہیں۔ اب میں اپنے منہ مٹھو کیا بنوں، مجھے اپنی مقبولیت کا خوب اندازہ ہے۔ سال بھر جس پھل کا سخت بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔ وہ میں ہی ہوں۔ جب بادل گھر کے آتے ہیں' باغوں میں میری شاخوں پر کوئل کوکتی ہے تو جھولے پڑتے ہیں۔

☆☆☆

میں چیکو ہوں

میں پاکستان میں پیدا ہونے والے نئے پھلوں میں سے ہوں۔ میرا اصلی نام سپوٹے (Sapote) یا سپوڈیلا (Sapodilla) ہے۔ مجھے بھی پرتگالی ہندوستان کے مغربی ساحل پر لائے۔ یہاں کی آب و ہوا میرے موافق آئی۔ میں مغربی ہندوستان اور جنوبی ہند میں زیادہ تر اسی نام سے پکارا جاتا ہوں مجھے چیکو بھی کہتے ہیں اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ کچی حالت میں مجھ میں بھی آن کی طرح کا لعاب یا چیک ہوتا ہے۔ یہ چیک سفید رنگ کا ہوتا ہے اور چپکتا ہے۔ پکنے پر یہ چیک ختم ہو جاتا ہے۔ مجھ میں خوشبو تو نہیں ہوتی' لیکن بہت میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہوں۔ دوسرے پھلوں کی طرح میرے دوائی فائدے ابھی ثابت نہیں ہوئے ہیں' لیکن چونکہ مجھ میں ریشہ اور ہلکا لعاب ہوتا ہے میں آنتوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہوں۔ مجھ میں چوں کہ حیاتین اور معدنی نمک خوب ہوتے ہیں اور مٹھاس بھی۔ میں ایک طاقت بخش پھل ثابت ہو رہا ہوں۔ ماہرین کے حساب سے مجھ میں حیاتین الف (A)۔ 410 بین الاقوامی یونٹ، حیاتین ب (B) تھایامین۔ 10، ملی گرام، رائبو فلاوین۔ 20، ملی گرام، نایاسین۔ 8، 1 ملی گرام، حیاتین ج (C)۔ 20 ملی گرام، پروٹین۔ 8، 1 ملی گرام، حرارے۔ 125،

نشاستہ۔ 2، 1 3 ملی گرام کیلشیم۔ 9 3 ملی گرام، فولاد۔ 0، 1 ملی گرام، فاسفورس۔ 28 ملی گرام ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ میرے کھانے والے میری تعریف کیے بغیر نہیں رہتے۔ صبح 6-5 چیکو کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لینے سے میں ایک بہترین ناشتہ بن جاتا ہوں۔

☆☆☆

میں خربوزہ ہوں

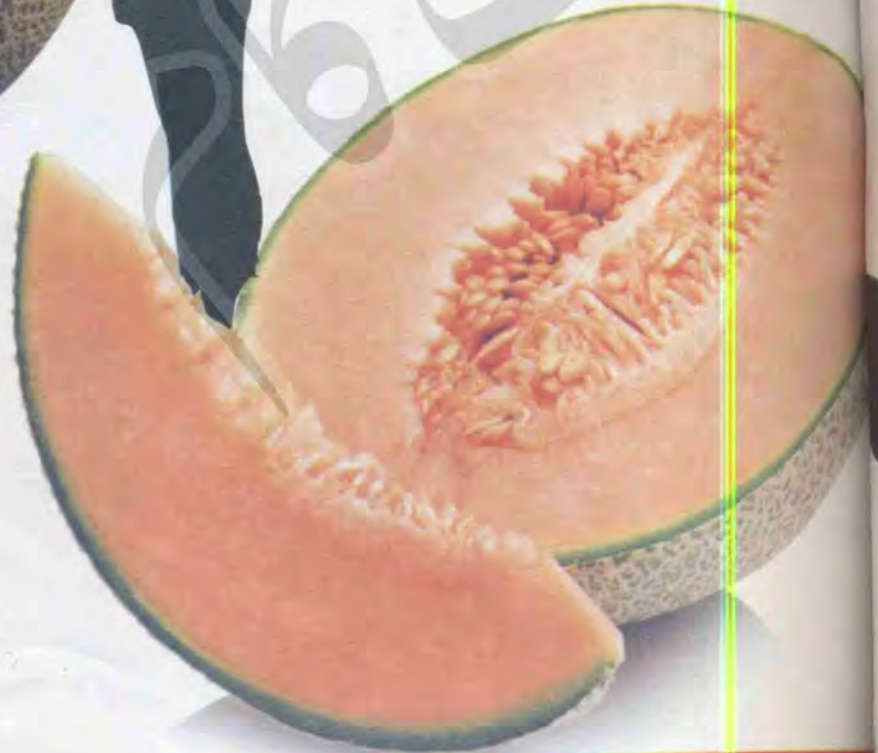
جی ہاں! آپ مجھے اچھی طرح جانتے ہیں۔ گرمیوں کی آمد کے ساتھ جوں جوں سورج تیز ہونے لگتا ہے' میں آپ کی مدد کے لیے بازار میں آجاتا ہوں۔ یوں تو سب پھل اچھے ہوتے ہیں' لیکن گرمیوں کے موسم میں میری زیادہ قدر ہوتی ہے' کیونکہ میں اس موسم کی سختیوں اور تکلیفوں کو دور کرنے میں آپ کی بڑی مدد کرتا ہوں۔ میرا ذائقہ اور خوشبو سب کو بھاتی ہے۔ پاکستان میں میری کئی قسمیں کاشت ہوتی ہیں زرد' گہرا سرخ' سفید سبز۔ سب کے اپنے رنگ اور مزے ہوتے ہیں۔ کوئی اتنا میٹھا کہ لب بند ہو جائیں' کوئی ہلکی مٹھاس والا اور کچھ بالکل پھیکے سیٹھے' لیکن فائدہ سب سے ہوتا ہے۔ میری کاشت عام طور پر دریاؤں اور نالوں کے کنارے ہوتی ہے یہاں کی ریتلی زمین میں میری جڑیں دور تک جا کر صاف ستھرا پانی پی کر پھلتی اور پھلوں میں رنگ' خوشبو اور ذائقہ بھرتی رہتی ہیں۔ میرا شمار سستے پھلوں میں ہوتا ہے۔ گاؤں دیہات میں تو ڈھیروں خربوزہ کھایا جاتا ہے' ہاں شہروں میں مہنگا بکتا ہوں' لیکن میرے فائدے میری قیمت سے زیادہ ہوتے ہیں۔ میری دو قسمیں' سردا اور گرما بڑی اور وزنی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت میٹھی بھی ہوتی ہیں۔ مجھ میں کافی غذائی اجزا ہوتے ہیں۔ مجھے پابندی سے کھایئے اس سے آپ دبلے اور کمزور ہوں تو وزن بھی بڑھے گا اور آپ خود کو تازہ دم بھی محسوس کریں گے۔ طبی لحاظ سے مجھ میں پیشاب زیادہ لانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے گردوں کے مریضوں کے لیے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ زیادہ پیشاب لانے کی وجہ سے جسم سے خون کے خراب مادوں کے علاوہ میں گردوں اور مثانے سے پتھری بھی نکال دیتا ہوں۔ میرے چھلکوں سے نمک بھی حاصل کیا جاتا ہے جس کے کھانے سے یہی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ نمک خربوزہ کہلاتا ہے۔

اسی طرح میرے چھلکوں کو پانی یا عرق گلاب میں پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔ اکثر اوقات پیشاب میں جلن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں خاص طور پر یہ تکلیف ہو تو میرے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ میرے استعمال کا بہترین وقت سہ پہر کا ہوتا ہے۔ میرے باریک ٹکڑوں کے ساتھ' برف کا چورا' دودھ' بالائی اور شکر ملا لینے سے بڑی عمدہ میٹھی ڈش تیار ہو جاتی ہے۔ میرے بیجوں کو خاص طور پر شہروں میں پھینک دیا جاتا ہے۔ یہ بیج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے بھی گردے مثانے اور آنتیں صاف ہوتی ہیں۔ اسی طرح انھیں چھیل کر مغز پیس کر لیپ کرنے سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ انھیں کھانے سے گلے کی خشکی اور خراش بھی دور ہوتی ہے۔ معالجین بتاتے ہیں کہ میرے بیجوں کے مغز کے استعمال سے دماغ کو بھی طاقت ملتی ہے۔ مجھ میں پروٹین' نشاستہ' کیلشیئم کے علاوہ فولاد' تانبا' حیاتین الف' حیاتین ب اور حیاتین سی بھی ہوتا ہے۔

☆☆☆

میں گرما ہوں

میں اپنے موسم میں جگہ جگہ کابل کی مٹھائی کے نام سے بکتا ہوں اور آپ بھی بڑوں کی طرح مجھے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ کوئٹہ اپنے میٹھے گرما کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔ یہاں کا سردا بھی بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ میں بھی دراصل خربوزے کی طرح کا مفید پھل ہوں۔ میرے استعمال سے بھی گرمی اور خشکی دور ہوتی ہے۔ میں قلب کی بھی ایک مفید دوا ثابت ہوتا ہوں۔ چوں کہ میرے کھانے سے بھی پیشاب خوب آتا ہے' خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) کم ہو جاتا ہے۔ قلب کی تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں طبیب عرق گلاب اور عرق کیوڑہ چھڑک کر مریض کو کھلاتے ہیں۔ خربوزے کی طرح میں بھی گردوں کا فعل تیز کرتا ہوں۔ اس طرح پیشاب میں جلن' پتھری وغیرہ کی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔ میں چوں کہ جسم میں ٹھنڈک کا سامان کرتا ہوں' اس لیے گرمی اور خشکی سے جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو انھیں مجھے استعمال کرنا چاہیے۔ گنے کی طرح میں بھی یرقان کے مریضوں کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ اس کے مریض ذائقہ خراب ہونے کی شکایت کرتے ہیں' انھیں مجھے استعمال کرنا چاہیے۔ میں ذائقہ درست کرنے کے ساتھ ساتھ یرقان دور کرنے میں بھی ان کی بڑی مدد کر سکتا ہوں۔ میں چوں کہ جگر ٹھیک کر کے خون کو زہریلے مادوں سے صاف کر دیتا ہوں' اس لیے الرجی کی تکلیف میں بھی مفید ثابت ہوتا ہوں' لیکن یہ ضروری ہے کہ مرغی' مچھلی' انڈا اور تیز مصالحوں سے پرہیز کیا جائے۔ گرمی اور گرم چیزوں کے استعمال سے دست آ رہے ہوں' مروڑ ہوں تو مجھے استعمال کیجیے۔ آپ بہت جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔ مجھے خریدتے وقت یہ خیال رکھیے کہ آپ کچا اور سڑا ہوا نہ خریدیں۔

☆☆☆

ہلکی بھوک میں... ہلکا ناشتہ

چکن بالز

اجزاء

چکن قیمہ: 500 گرام
بریڈسلائس: 2عدد
لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
اورنج جوس: 2 کھانے کے چمچے
ووسٹر شائر ساس: 2 چائے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹا ہوا): 1عدد
میدہ: 1 کپ
انڈے کی زردی: 3عدد
موزریلا چیز: ½ پیکٹ
مایونیز: ½ کپ
مسٹرڈ پیسٹ: ½ کپ
بریڈ کرمز: حسب ضرورت
تیل: حسب ضرورت

ترکیب

بریڈ کے سلائس ایک باؤل میں ڈالیں اور ان کو تھوڑے سے پانی میں بھگودیں کہ یہ نرم ہو جائیں۔ پھر سلائس میں سے پانی نچوڑ کے نکال دیں۔ سلائس الگ باؤل میں رکھیں اور ان میں چکن قیمہ تھوڑا تھوڑا ڈال کے مکس کرتے جائیں۔ اب اس میں لال مرچ، ووسٹر شائر ساس، اورنج جوس، نمک، پسی کالی مرچ اور پیاز ڈال کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر انڈے کی زردی شامل کریں، مکس کر کے میدہ ڈالیں۔ اب ہاتھ پر چپٹا گول کباب بنا کے اس پر چیز کا ایک ٹکڑا رکھیں اور اسے بال کی شکل دے دیں۔
بریڈ کرمز لگا کے ہلکی آنچ پر ڈیپ فرائی کر لیں۔
مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ کو مکس کر کے اس میں پارسلے کاٹ کے ڈال دیں اور چکن بالز کے ساتھ سرو کریں۔

چکن کباب

اجزاء

مرغی کا ہڈی کے بغیر گوشت لمبائی میں کٹا ہوا: "1"x3
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا: 2 کھانے کے چمچے
ادرک پسی ہوئی: 2 چائے کے چمچے
سفید زیرہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
خشک دھنیا پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
کری پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1 کپ

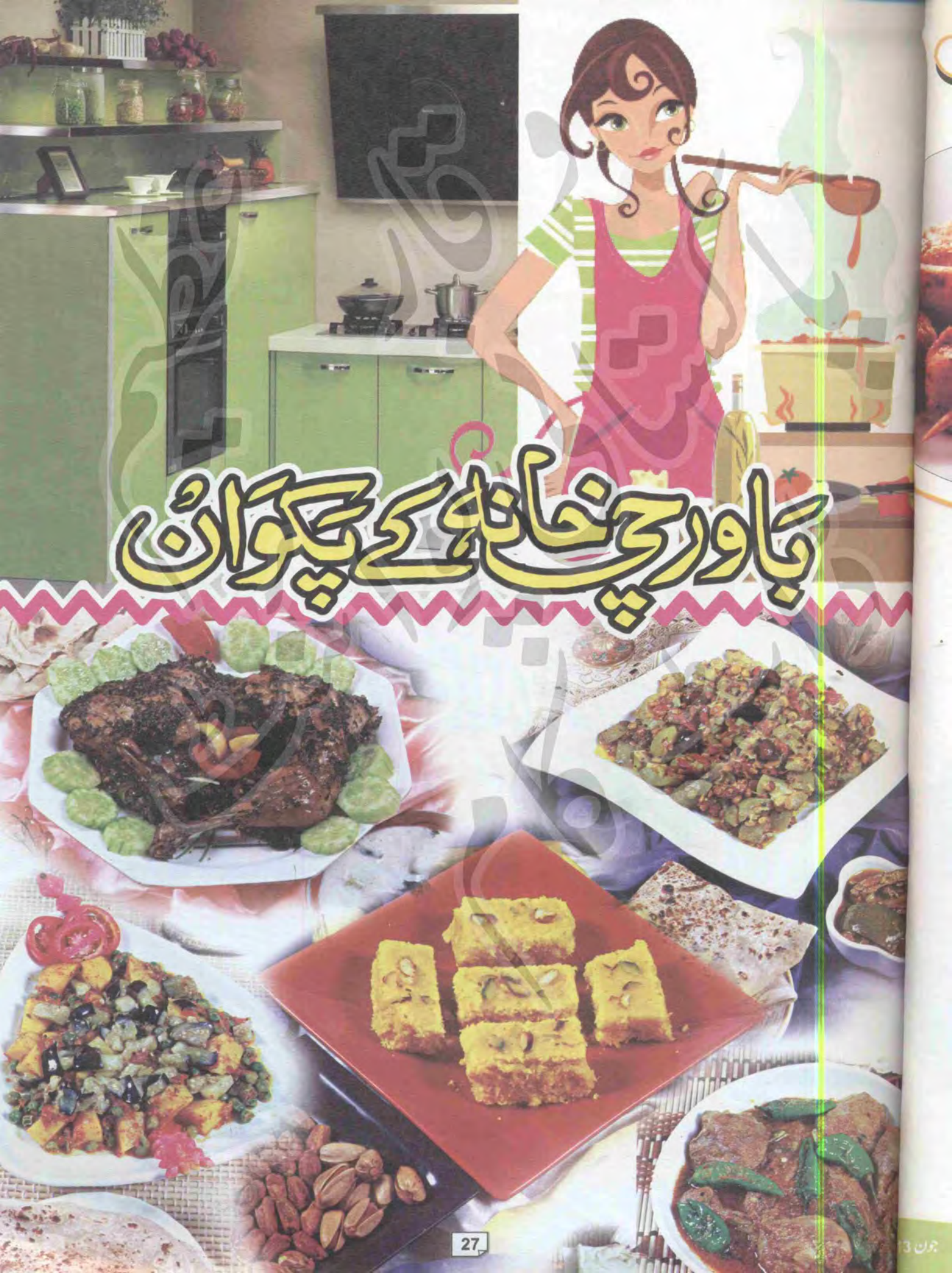
ترکیب

مرغی کے سینے کے گوشت سے لمبی لمبی سٹرپس کاٹ کر پیالے میں ڈالیں۔ دہی میں تمام مصالحے ملا کر گوشت پر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھانپ کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو مصالحے سے نکال کر اسٹکس پر زگ زیگ (zigzag) کرتے ہوئے پرو دیں۔ (اسٹکس کو پہلے گھنٹہ بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں)۔ grill پر اُن کو پکا لیں اگر گرل نہ ہو تو فرائی پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے چاروں طرف سے تل لیں۔ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:
اسٹکس پر لگا کر فریز بھی کر سکتے ہیں۔ ضرورت ہو تو روم ٹمپریچر پر رکھ کر نرم کریں اور پھر تل لیں۔

باورچی خانہ کے پکوان

اجزاء

چکن: 1 کلو
دہی: 1 پاؤ
پیاز درمیانی (چوکور کاٹ لیں): 2 عدد
لہسن (سلائس کر لیں): 8 سے 10 جوئے
ادرک (باریک کاٹ لیں): 2 انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچ (بھون کر کوٹ لیں): 10 سے 12 عدد
سفید زیرہ (بھون کر کوٹ لیں): 1 چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی): 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا: حسب ضرورت
لیموں: حسب ضرورت
تیل: ½ پیالی
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

چکن کو نمک، کالی مرچ اور دہی لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تیل کو گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ پھر اس میں پیاز بھی ڈال کر بھونیں۔ گلابی ہونے پر چکن ڈالیں۔ جب چکن آدھی گل جائے تو اس میں لہسن، ادرک، ثابت لال مرچ بھنی اور کٹی ہوئی اور زیرہ ڈال کر ڈھکن بند کر دیں۔ جب چکن مکمل گل جائے تو بھون لیں اور ہرا دھنیا اور لیموں سے گارنش کریں۔

اجزاء

- لوکی: ½ کلو
- دودھ: ½ پیالی
- پسی ہوئی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
- رائی دانہ: 1 چائے کا چمچ
- سفید زیرہ: 1 چائے کا چمچ
- چنے کی دال (ابال لیں): 1 چائے کا چمچ
- ماش کی دال (ابال لیں): 1 چائے کا چمچ
- میتھی دانہ: ½ چائے کا چمچ
- پسی ہوئی ہلدی: ½ چائے کا چمچ
- کڑھی پتہ: 6 عدد
- ثابت لال مرچیں (چوپ کرلیں): 6 عدد
- پیاز (چوپ کرلیں): 1 عدد
- ہینگ: 1 چٹکی
- نمک: حسبِ ذائقہ
- تیل: حسبِ ضرورت

ترکیب

لوکی کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں رائی دانہ، سفید زیرہ، چنے کی دال، میتھی دانہ، کڑھی پتے اور ثابت لال مرچیں شامل کرلیں۔ اسی فرائینگ پین میں پیاز، ہری مرچ اور لوکی ڈال کر ملائیں اور آنچ ہلکی کر کے پکائیں۔

10 منٹ کے بعد اس میں لال مرچ، ہلدی، ہینگ اور نمک شامل کر کے ملائیں۔ 5 منٹ تک پکانے کے بعد دودھ شامل کریں اور دودھ کے خشک ہونے تک پکائیں۔ لوکی کی یہ مزیدار سبزی کھانے کے لئے بہترین ہے۔

اَجزاء

گائے کا قیمہ: ½ کلو
دہی: ¼ پیالی
پسا ہوا کچا پپیتا: 1 کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک: 1 کھانے کا چمچ
پیاز (تل کر پسی ہوئی): 2 کھانے کے چمچ
نمک: 1 چائے کا چمچ
جائفل (پسی ہوئی): ¼ چائے کا چمچ
جاوتری (پسی ہوئی): ¼ چائے کا چمچ
خشخاش: 1 کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل: 1 کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں: 15 عدد
چھوٹی الائچیاں: 4 عدد
دار چینی: 2 ڈنڈیاں
خادمز گھی: ½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی): 4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں): 4 کھانے کے چمچ

تَرکیب

گرم توے پر خشخاش، ناریل، لال مرچ، لونگ، الائچی اور دار چینی کو بھون کر بلینڈر میں پیس لیں۔ قیمے کو دھو کر اس میں کچا پپیتا اور ادرک لہسن ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے بلینڈ کیا ہوا مصالحہ، نمک، جائفل، جاوتری اور ¼ پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس میں قیمہ اور دہی شامل کر کے مزید بھونیں اور پھر ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ دیگچی میں پیاز شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔ چولہے پر کوئلہ خوب گرم کر لیں۔ قیمے کے اوپر روٹی کا ٹکڑا رکھیں اور کوئلہ رکھ کر اس پر تیل کے چند قطرے گرائیں اور ڈھکن ڈھانک دیں۔ مزیدار بہاری قیمے پر گرم مصالحہ چھڑکیں۔ ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

آجزاء

دہی: ½ کلو
بیسن: 1½ پاؤ
پیاز: 1 بڑی
لہسن ادرک: 2 چمچ
پسی ہوئی: 3 چمچ
ہلدی: 1 چمچ
نمک: حسب ذائقہ

پھلکیوں کے اجزاء

بیسن: ½ کلو
نمک: حسب ذائقہ
پسی ہوئی مرچیں: ½ چمچ
پیاز چوپڈ: 1 عدد بڑی
ہری مرچیں: 4-3 عدد کٹی ہوئی
بیکنگ سوڈا: ¼ چمچ
ان سب کو اچھی طرح گھول لیں

ترکیب

سب سے پہلے ایک باؤل میں کریم نکال لیں پھر اس میں چینی شامل کر کے چمچے سے چلائیں پھر اس میں دودھ بھی شامل کر دیں۔
اب ایک پیالے میں پہلے تھوڑی سی کریم ڈالیں پھر اس میں مکس فروٹ ڈالیں پھر کریم کی تہہ لگائیں اسی عمل کو دہرائیں سب سے آخر میں فروٹ سے گارنش کریں اور چاکلیٹ کو اوپر سے گرش کر کے گارنش کریں اور فریج میں ٹھنڈا ہونے کو رکھ دیں نہایت ہی مزیدار ڈیزرٹ تیار ہے۔

آجزاء

تیل یا گھی: ½ کپ
مرغی: 1 کلو
لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ: 1 گڈی
دھنیا: 1 گڈی
ادرک پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
ہری پیاز: 4 عدد

لیموں بڑے: 2 عدد
سفید سرکہ: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی: 1 کھانے کا چمچ
دہی: ½ پاؤ
نمک: حسبِ ذائقہ
ہری مرچ: 6-8

ترکیب

دہی میں تمام مرغی کو کالی مرچ لگا کر رکھ دیں۔ پودینہ، دھنیا، ہری مرچیں، لہسن ادرک کا پیسٹ، لیموں، سرکہ تمام کو گرائنڈر میں پیسٹ بنالیں۔ اب ایک فرائی پان میں تیل گرم کریں اور اس میں مرغی کو فرائی کریں۔ تمام ہرا مصالحہ اس میں ڈال دیں۔ اور 15 منٹ کے لئے دم کردیں۔ ڈش تیار ہے۔

بینگن اور آلو مٹر کی سبزی

تیار کردہ: مسز نسیم

اجزاء

بینگن: 1 کلو
آلو: 2 بڑے
لہسن (چوپڈ): 1 پوتھی
ٹماٹر: ½ پاؤ
سرخ مرچ: 1 کھانے کا بڑا چمچ
مٹر: ½ کلو
ہلدی: ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ: 2 یا 3 عدد
سبز دھنیا اور پودینہ: چند پتے
گھی/تیل: حسبِ ضرورت
نمک: حسبِ ضرورت

ترکیب

پین میں تیل ڈالیں، زیرہ ڈالیں پھر ٹماٹر، لہسن ڈال کر بھونیں اب اس میں تمام مصالحے اور سبزی ڈال کر بھونیں خوب بھون جائیں تو ہلکی آنچ پر دم دیں۔

بنگالی فش

تیار کردہ: مس افشاں

اجزاء

مچھلی: 1 کلو
پیاز (چوپڈ): 1 عدد
ٹماٹر: 3-4 عدد
ادرک، لہسن: 2-3 چمچ
پسی ہوئی لال مرچ: 1 چمچ
نمک: ½ چمچ
سرکہ: 1 چمچ
دہی: 1 پاؤ
کٹی ہوئی مرچ: 1 چمچ
مچھلی مصالحہ: 4 چمچ
تیل: 3-4 چمچ
سوکھی ہوئی میتھی: گارنش کیلئے
اجوائن: 1 چمچ
زیرہ: 1 چمچ

ترکیب

سب سے پہلے مچھلی کے ٹکڑوں میں دہی، کٹی ہوئی مرچیں نمک اور 4 چمچ مچھلی مصالحہ ڈال کر 2-3 گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر دیگچی میں تیل اور اجوائن ڈالیں اور پیاز ڈال کر گولڈن ہونے تک فرائی کریں پھر زیرہ ڈالیں ٹماٹر اور لہسن ادرک ڈال کر خوب بھونیں اُسکے بعد دہی لگی ہوئی مچھلی ڈال کر 10 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں پھر 1 کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ کر دیں اور کپڑے سے پکڑ کر دیگچی گھمائیں 10-15 منٹ بعد چولھا بند کر دیں اور اُوپر سے میتھی ڈال دیں۔ گرما گرم صرف کریں۔

آجزاء

گوشت (مٹن): ½ کلو
پیاز درمیانی: 2 عدد
ادرک لہسن پیسٹ: 3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (چوکور کاٹ لیں): 3 سے 4 عدد
کٹی لال مرچ: 1 کھانے کا چمچ
کٹی کالی مرچ: 1 کھانے کا چمچ
بڑی الائچی: 2 عدد
چھوٹی الائچی: 3 سے 4 عدد
دارچینی: 2 عدد
تیز پات: 2 عدد
لونگ: 3 سے 4 عدد
ہری مرچیں: 4 سے 5 عدد
نمک: حسب ذائقہ
تیل: ½ کپ
جائفل، جاوتری پاؤڈر (خوشبو کے لئے): 1 چٹکی

ترکیب

تیل میں ایک پیاز گلابی کر کے تیز پات، چھوٹی الائچی، لونگ، دارچینی، بڑی الائچی، ادرک، لہسن پیسٹ ڈالیں پھر اس میں گوشت ڈالیں۔ گوشت کا پانی خشک کرنے کے بعد ٹماٹر، کٹی کالی مرچیں، کٹی ہوئی لال مرچیں اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ پھر گوشت کے گلنے کے لئے ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر آنچ درمیانی کر دیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں ہری مرچیں، ایک پیاز جو باقی رہ گئی تھی، ڈال کر اچھی طرح بھون لیں، تیل اوپر آنے پر جائفل جاوتری کا پاؤڈر ڈال کر 1 سے 2 منٹ تک دم دیں۔

اجزاء

ہرے مٹر کے دانے: ½ کلو
چاول: ½ کلو
زیرہ: 1 چائے کا چمچ (بھنا ہوا)
لہسن: 1 چائے کا چمچ (پسا ہوا)
پیاز: 2 عدد
دہی: 2 چائے کے چمچ
کیوڑہ یا عرق گلاب: حسب منشاء
قیمہ: 1 پاؤ
گھی: ¼ کپ
ادرک (پسی ہوئی): 2 انچ کا ٹکڑا
گرم مصالحہ: حسب منشاء
لونگ وزیرہ: تھوڑا سا
لال مرچ: 1 چمچ
نمک: حسب ضرورت

ترکیب

لہسن، ادرک، گرم مصالحہ، پیاز کو پیس کر گھی میں لونگ و زیرہ کا بھگار دے کر اسی میں بھونیں۔ اور پھر مٹر کے دانے اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ پھر دہی بھی شامل کر دیں۔ پھر پانی ڈال کر پکائیں کہ قیمہ اور مٹر کے دانے گل جائیں۔ اس کے بعد چاول جو ایک گھنٹہ پہلے سے بھگوئے تھے۔ ڈال کر نمک اور تھوڑا پانی اور ڈال کر پکائیں۔ اور جب چاول گلنے کے قریب ہوں تو دم پر لگا دیں۔ تیار ہو جائیں تو کیوڑہ یا گلاب کا عرق چھڑک کر اتار لیں۔

مینگو قلا قند

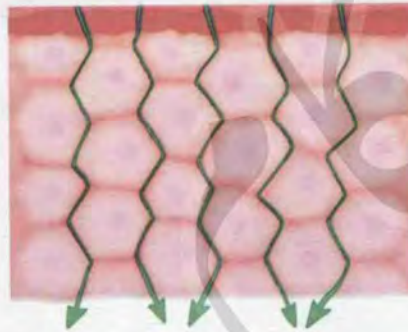
اجزاء

آم: 1 کلو
پیلا رنگ: ¼ چائے کا چمچ
چینی: 2 کپ
کھویا: 250 گرام
سوجی: 1 کھانے کا چمچ
زعفران: ¼ چائے کا چمچ
کٹے بادام اور پستے: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

آم کو چھیل کر کدوکش کر لیں۔ ایک برتن میں حسب ضرورت پانی، پیلا رنگ اور کدوکش کیے ہوئے آم ڈال کر دس منٹ ابال لیں۔ پھر اسے چھلنی سے چھان کر الگ رکھ دیں۔ اس میں 100 گرام چینی ڈال کر مکس کریں اور الگ رکھ دیں۔ ایک کڑاہی میں کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ پکائیں۔ مسلسل چمچہ چلاتے رہیں۔ پھر اس میں سوجی ڈال کر فوراً چولہے سے اتار لیں۔ ایک الگ برتن میں اُبلے آم اور آدھا کپ چینی ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں۔ پھر اس میں زعفران اور پسی ہری الائچی بھی ڈال دیں۔ اس کے بعد کھویا ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اس آمیزے کو گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر کٹے بادام اور پستے چھڑکیں۔ آخر میں جمنے کے لئے فریز کر دیں اور ٹکڑوں میں کاٹ کر پیش کریں۔

جلدی بیماریاں اور تنگ ملبوسات

فیشن انڈسٹری کی تیز رفتار ترقی کی وجہ سے خواتین میں خوبصورت دکھنے کے لئے تنگ اور فٹنگ والے ملبوسات کا استعمال بڑھتا جارہا ہے تاہم طبی ماہرین کے مطابق تنگ ملبوسات جلدی بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں۔ تنگ ملبوسات کی وجہ سے ہوا ہماری جلد تک نہیں پہنچ سکتی، موسم گرما میں پسینہ آنے کے بعد ایسے ملبوسات کی وجہ سے جلد پر جراثیم کی پرورش کے لئے ماحول بہت سازگار ہوتا ہے اور وہ تیزی سے پرورش پاتے ہیں۔ جلدی بیماریاں پھیلانے والی فنجائی اس موسم میں عام ہوتی ہے جو پبلک مقامات پر چلنے پھرنے سے یا لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے سے آپ کے ہاتھوں کے ذریعے کپڑوں اور جلد تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی فنجائی متعدد بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ سردیوں میں بھی تنگ ملبوسات کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ اکثر ایک سوٹ کو دو یا تین دن تک استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اوپر گرم سویٹر یا جرسی وغیرہ کے استعمال کے بعد سرد موسم میں بھی جراثیم یہاں آسانی سے پرورش پاسکتے ہیں۔ بہت زیادہ فٹنگ والے ملبوسات کی وجہ سے کمر کی ہڈی میں بھی تکلیف کا مسئلہ سامنے آسکتا ہے۔ اگر آپ کی شرٹ کمر سے بہت تنگ ہو تو آپ ریلیکس ہو کر نہیں بیٹھ پائیں گے۔ اور مسلسل اسی پوزیشن میں بیٹھنے سے کمر کی تکلیف شروع ہو سکتی ہے۔ تنگ ملبوسات کے علاوہ تنگ زیر جامے بھی جلدی بیماریوں اور کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔ ایسے ملبوسات فضا میں موجود گرد و غبار بھی جلدی جذب کرتے ہیں اور اس وجہ سے بھی اسکن انفیکشنز ہونے کا خطرہ ہی رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جلدی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کھلے اور ڈھیلے ڈھالے ملبوسات پہننے چاہئیں، ہلکے رنگوں اور قدرتی ریشوں سے تیار کردہ ملبوسات بھی جلد کے لئے مسائل پیدا نہیں کرتے، اس لئے اگر آپ کی جلد حساس ہے تو تیز شوخ رنگوں، مصنوعی ریشوں سے تیار کردہ اور تنگ ملبوسات کا استعمال ترک کر دیں۔

☆☆☆

ٹھنڈے ٹھنڈے مشروبات

جون بگ

اجزاء

خربوزہ: 1½ کپ
پائن ایپل جوس: ½ کپ
کٹی ہوئی برف: 1 کپ
لیموں کا رس: 1 کھانے کا چمچ
بنانا ایسنس: ½ چائے کا چمچ
کاسٹر شوگر: 2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

بلینڈر میں خربوزہ، پائن ایپل جوس، کٹی ہوئی برف، لیموں کا رس، بنانا ایسنس، کاسٹر شوگر اور کوکونٹ ملک پاؤڈر ڈال کر بلینڈ کرلیں اور فوراً سرو کریں۔

سمر مینگو پنچ

اجزاء

آم: 1 عدد
پائن ایپل جوس: 1 گلاس
لیموں: 1 عدد
آئس کیوبز: 1 کپ
پودینہ: سجانے کے لیے

ترکیب

پہلے آم کو چھیل کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک الگ پیالی میں لیموں کا رس نکال لیں۔ اب بلینڈر میں آم کے ٹکڑے، پائن ایپل جوس، لیموں کا رس اور آئس کیوبز ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔ دو گلاسوں میں چند پتیاں پودینے کی ڈال لیں اور مینگو جوس کو گلاسوں میں نکال لیں۔ اب جوس کو ایک ایک پتی پودینہ سے گارنش کرلیں۔ مزیدار سا سمر مینگو پنچ تیار ہے۔

کہاجاتا ہے کہ میک اپ کرنا ایک فن ہے۔ تھوڑی سی جستجو اور محنت کے بعد یہ فن آپ بھی سیکھ سکتی ہیں۔ جس طرح چہرے کی بناوٹ، بالوں کی تراش خراش شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طرح میک اپ کے سلسلے میں بھی چہرے کی بناوٹ کو اہمیت حاصل ہے۔ میک اپ خواتین کے چہروں پر خوشگوار تاثر بکھیرتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ میک اپ کرتے وقت نفاست اور ترتیب کا خیال رکھا جائے۔

☆ میک اپ شروع کرنے سے پہلے چہرے کو فیشل دینے اور آئی برو کی تھریڈنگ سے فارغ ہوجانا چاہیے۔

☆ اگر آپ کے چہرے پر سیاہ دھبے نظر آرہے ہوں تو ان کے اوپر سفید کریم لگالیں جس کے بعد چہرے کی رنگت نکھر جائے گی۔

☆ اگر آپ کی رنگت سانولی رنگ کی ہے تو بہتر ہے کہ ہلکے رنگ کی فاؤنڈیشن اور اگر رنگت گوری ہے تو ذرا گہرے رنگ کی فاؤنڈیشن بہتر رہے گی۔ فاؤنڈیشن لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اسے دھبوں اور نقطوں کی صورت میں پیشانی کے وسط، ناک، ٹھوڑی، رخساروں پر لگائیں اسے اچھی طرح ملیں یہاں تک کہ جلد میں جذب ہوجائے۔ اب فیس پاؤڈر کا ٹچ دیں جس کا رنگ فاؤنڈیشن کی مناسبت سے ہونا چاہیے۔ اس عمل سے فارغ ہونے کے بعد آنکھوں کا میک اپ شروع کریں۔

☆ آنکھ کا خط، کاجل سے بنائیں پھر کپڑوں سے ہم رنگ شیڈ استعمال کریں۔ سبز اور سرمئی رنگ کا آئی شیڈ عموماً ہر رنگ کے کپڑوں کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

☆ آنکھوں کے میک اپ کے آخر میں مسکارا لگانا نہ بھولیں۔

☆ اب لپ اسٹک لگانے کے لئے لپ پنسل سے ہونٹوں کا بیرونی خط بنالیں تاکہ اس کی بناوٹ نمایاں ہوسکے۔ پھر خطوط کے مطابق ہم رنگ لپ اسٹک لگائیں۔ عنابی رنگ کی لپ اسٹک ہر رنگ کے کپڑوں سے مطابقت رکھتی ہے۔ لپ اسٹک کے اوپر لپ گلوس لگانے سے ان میں چمک پیدا ہوجاتی ہے۔ میک اپ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ دن اور شام کی تقریبات کے لئے ہلکا میک اپ اور رات کے وقت گہرا میک اپ کریں۔

☆ چہرے کا میک کرنے سے اتنی دیر پہلے نیل پالش لگائیں کہ وہ اچھی طرح خشک ہوسکے۔ نیل پالش کے رنگ کا انتخاب زیب تن کیے جانے والے کپڑوں کی مناسبت سے کیجئے۔

☆ حسن نکھارنے کے لئے گہرے نہیں ایسے رنگوں کا انتخاب کریں جو آپ کے ہونٹوں سے میچ کرتے ہوں۔ موجودہ دور گہرے میک اپ کا نہیں ہے۔ اب آپ کو اپنے حسن میں نکھار کے لئے جامنی، براؤن، گہرے رنگ کی لپ اسٹک استعمال کرنے کی ضرورت ہرگز نہیں ہے۔ اب ایسے رنگ کا انتخاب کریں جو آپ کے ہونٹوں سے میچ کرتا ہو یا پھر سادہ گلابی...... گلابی رنگت ویسے بھی خواتین پر زیادہ جچتی ہے۔ یہ نوے فیصد آپ کی جلد سے ہم آہنگ ہوتی ہے اور آپ کو حسین بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

☆ میک اپ کے سلسلے میں جن اہم باتوں کا خیال رکھنے سے اس میں نفاست پیدا ہوجاتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کی جلد چکنی اور چہرے کی رنگت کہیں سے ہلکی اور کہیں سے گہری ہے تو اسے آبی فاؤنڈیشن سے رنگ کریں اور ٹرانسکیولیٹ پاؤڈر لگائیں۔

قارئین کے پکوان

اناناس گوشت

اجزاء

گوشت بکرے کا: 500 گرام
سرکہ: 2 چائے کے چمچے
مکھن: 2 کھانے کے چمچے
سویا سوس: 2 کھانے کے چمچے
براؤن شوگر: 1 کھانے کا چمچ
اناناس: 170 گرام
کارن فلاور: 50 گرام
ادرک: 15 گرام
پیاز: 2 عدد
شملہ مرچ (کاٹ لیں): 2 عدد
لہسن پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل: 10 گرام
نمک: حسب ضرورت
دکنی مرچ پسی ہوئی: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

سب سے پہلے گوشت کو ابال کر الگ رکھ دیں، ایک پتیلی میں گھی یا تیل ڈال کر گرم کریں، پیاز باریک کاٹ کر ہلکا سا بھونیں، پیاز نرم ہو جائے تو اس میں ادرک، لہسن شامل کر دیں، ادرک، لہسن کی بساند ختم ہو جائے تو اس میں ابلا ہوا گوشت ڈال دیں۔ ساتھ میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دکنی مرچ، نمک، کھوپرا، اناناس، براؤن شوگر، شملہ مرچ اور سرکہ شامل کر کے پانچ منٹ تک پکائیں، کارن فلاور تھوڑے سے پانی میں گھول کر گوشت میں ڈال دیں، اس سے شوربہ گاڑھا ہو جائے گا۔ مزیدار اناناس گوشت تیار ہے۔

پالک پنیر کے کوفتے ٹماٹر گریوی میں

اجزاء

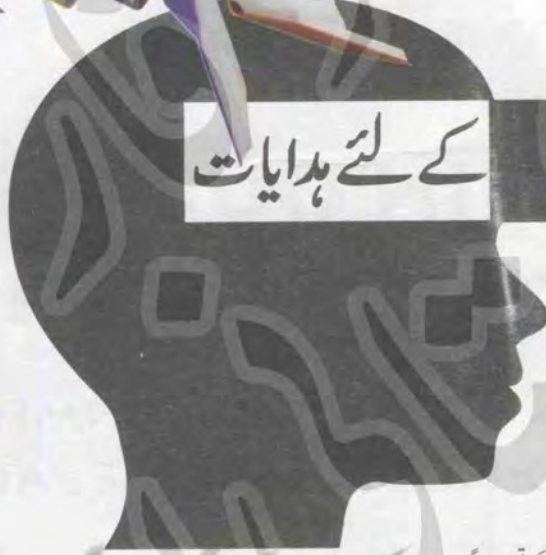
پالک: 600 گرام
لہسن: 8 جوے
نمک: حسب ذائقہ
ہری مرچ: 4 عدد
کارن فلور: 3 کھانے کے چمچ
پنیر: 150 گرام

ٹماٹر گریوی کے لئے:

مکھن: 3 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ: (6 لونگ، 4 چھوٹی الائچی، اور تیز پات)
ادرک پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو پیوری: 2 کپ
شکر: 3 کھانے کے چمچ
فریش کریم: 1 کپ
ہرا دھنیا کترا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
کوکنگ آئل: ڈیپ فرائی کے لئے
لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
قصوری میتھی: ½ چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

پالک کو اچھی طرح دھو کر گرم پانی میں اُبالیں۔ اور ٹھنڈے پانی میں ڈال کر کچھ دیر بعد پانی نتھار لیں۔ پالک اور آدھی ہری مرچوں کو اچھی طرح چوپ کر کے اس میں نمک، چوپ کیا ہوا لہسن اور کارن فلور اچھی طرح ملائیں۔ اور اس آمیزے کے بارہ حصے برابر سے کر لیں پنیر کو کدوکش کر کے اس میں نمک ملائیں اور اچھی طرح گوندھنے کے بعد بارہ گولیاں بنالیں۔ اب پالک کا ایک ایک حصہ اپنے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ کر اس میں پنیر کی گولیاں رکھ کر کوفتوں کی شکل دے دیں۔ مناسب گرم تیل میں ان کوفتوں کو پانچ منٹ تک تلیں۔ اور نکال کر ایک طرف رکھ لیں۔ ایک برتن میں مکھن گرم کر کے اس میں تمام ثابت گرم مصالحہ شامل کریں اور جب یہ چٹخنے لگے تو ادرک، لہسن کا پیسٹ اور باقی ہری مرچیں ڈال کر دو منٹ تک بھونیں۔ ٹماٹر پیوری ڈال کر سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک بھی شامل کریں اور ایک کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے دس منٹ تک پکائیں اور پھر شکر، قصوری میتھی اور فریش کریم کی آمیزش کے بعد اس گریوی کے اوپر کوفتے درمیان سے دو حصے کر کے رکھ دیں۔ مگر مزید نہ پکائیں۔ کیونکہ کوفتے ٹوٹ جائیں گے۔

مطالعہ کے لئے ہدایات

کسی بھی کام میں باقاعدگی اور مستقبل مزاجی بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر باقاعدگی اور استقامت کے ساتھ کوئی بھی مشکل سے مشکل کام کیا جائے تو اس کی رکاوٹیں اور مسائل دور ہوجاتی ہیں۔ اسی طرح مطالعہ میں باقاعدگی اور مستقل مزاجی بہت ضروری سمجھتی جاتی ہے کیونکہ مطالعہ دلجمعی اور حاضر دماغی کے بغیر مطالعہ نہیں ہوتا صرف وقت کا ضیاع ہے۔ مطالعہ ہر میدان سے وابستہ افراد کے لئے ضروری ہے اس سے ذہنی استعداد و قابلیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ بہتر اور موثر مطالعہ کے لئے درج ذیل اہم اور مفید نکات پیش ہیں۔

اگر آپ اسٹوڈنٹ ہیں یا کسی ادارے یا شعبے سے وابستہ ہیں تو سب سے اولین کام علیحدہ اور پرسکون ماحول کا ہونا ہے کیونکہ پرسکون ماحول میں مطالعہ زیادہ توجہ اور دلجمعی کے ساتھ ہوتا ہے اور اِدھر اُدھر کی سوچ بچار میں وقت ضائع نہیں ہوتا۔

علیحدہ کمرے کے انتخاب کے بعد ٹائم ٹیبل کے مطابق وقت کو چھوٹے چھوٹے وقفوں میں تقسیم کریں اس سے آپ کی طبیعت پر گرانی نہیں گزرے گی اور بہتر طریقے سے مطالعہ ہو سکے گا۔

دوران مطالعہ غیر ضروری خیالات ذہن سے جھٹک دیں اور حاضر دماغی کے ساتھ مطالعہ پر توجہ دیں تاکہ تھوڑے وقت میں زیادہ سے زیادہ مطالعہ کیا جاسکے۔ مطالعہ کو اپنے اوپر ایک مشقت اور سختی نہ بننے دیں بلکہ ہر قسم کے مطالعہ میں دلچسپی کے عنصر نمایاں رکھیں اس کے لئے بسا اوقات تفریحی پروگرام میں شرکت کریں۔ تفریحی فلم، سیر اور آرام کے لئے بھی وقت نکالیں تاکہ ذہنی تھکان اور بوریت پیدا نہ ہو۔

جذباتی انداز میں اور اندھا دھند پڑھائی غیر مفید ہوتی ہے۔ اس سے اعصابی تناؤ بڑھتا ہے۔ اس لئے مناسب حکمت عملی اور خاص منصوبہ بندی سے مطالعہ کیا جب آپ ایک سیشن میں اپنی منتخب شدہ مطالعہ کرلیں تو اس کے اختتام پر ایک طائرانہ نظر دوبارہ ڈالیں اور مکمل سیشن میں پڑھے ہوئے مواد کو دہرائیں۔ ضروری باتوں کو لکھنے کی عادت اپنائیں طلباء کو خاص طور پر اس حکمت عملی پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ اس سے پڑھی جانیوالی باتیں ذہن نشین رہتی ہیں۔ مطالعہ میں بہتر نتائج اور میموری کو مضبوط کرنے کا طریقہ کار یہ ہے کہ یاد کیے الفاظ یا واقعات کو اپنے عمل فعل میں استعمال کریں یا نئے الفاظ کو کسی ذاتی حوالے سے یاد کریں۔ اس طرح بہتر طور پر الفاظ ذہن نشین ہوتے ہیں۔

اپنے مطالعہ کے کمرے میں ریڈیو، ٹی وی یا کوئی ایسی سرگرمی نہ ہونے دیں جس سے آپ کی توجہ کسی دوسری طرف مبذول ہو اس لئے کمرہ مطالعہ کا ماحول سازگار رکھیں۔

ڈپریشن

نئی نسل کی پسندیدہ بیماری

ڈپریشن کی اقسام:

ماہرین ذہنی امراض ڈپریشن کی درج ذیل قسمیں بیان کرتے ہیں۔

1۔ ایکٹوڈپریشن
2۔ انڈوجینس ڈپریشن
3۔ مینک ڈپریشن
4۔ پوسٹ مارٹم ڈپریشن
5۔ کلینیکل ڈپریشن

ایکٹوڈپریشن میں مبتلا شخص سب کچھ کھو بیٹھتا ہے کامیابی سے قطعی مایوس ہو جاتا ہے ہمہ وقت اداس اور رنجیدہ رہنے لگتا ہے خود کو تھکا تھکا محسوس کرتا ہے ایسے مریض کو رونا بہت جلد آتا ہے اور پھر پوری نیند کے لئے ترستا ہے ماہر نفسیات کے مطابق اس سے پندرہ فیصد مرد اور تقریباً پچیس فیصد خواتین اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے پر ضرور ایکٹوڈپریشن کا شکار ہوتی ہیں۔

ڈپریشن کی دوسری قسم انڈوجینس ڈپریشن کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب ذہنی بافتوں کے مادوں میں کمی آجائے جس کی وجہ سے ایسے مریض کی جسمانی قوت ختم ہو جاتی ہے بھوک بھی ختم ہو جاتی ہے مریض انڈوجینس ڈپریشن کا شکار ہے یا نہیں اس بات کا پتہ بایوکیمیکل اسکریننگ ٹیسٹ ڈی ایس ٹی کے ذریعے بخوبی لگایا جاسکتا ہے چونکہ اس قسم کی شکایت دماغ میں پائے جانے والے بعض کیمیائی مادوں کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے اس لئے اس مرض میں اینٹی ڈپریشن دواؤں کا استعمال ضروری ہے جوان کیمیائی مادوں کی کمی کو بآسانی پورا کر دیتی ہیں۔

ڈپریشن کی تیسری قسم مینک ڈپریشن کا شکار آدمی اس وقت ہو جاتا ہے جب مریض بہت زیادہ جذباتی ہو جائے مریض کبھی تو خاموش رہنا پسند کرتا ہے اور کبھی زور زور سے بولنا شروع کر دیتا ہے۔

مینک ڈپریشن کے مریض کی حالت کافی حد تک انڈوجینس ڈپریشن کے مریض سے مشابہت رکھتی ہے اس قسم کے ڈپریشن میں عموماً خواتین مبتلا ہوتی ہیں ماہرین نفسیات کے مطابق حمل اور زچگی کے بعد ہارمونز میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے خواتین پوسٹ مارٹم ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔

ڈپریشن کی وجوہات سے جب انسان کا ذہن الجھا رہے بات بات پر غصہ آئے معاش کے لئے تگ و دو اور فکر مندی انسان کو تھکا دے تو اس کے اعصاب مضمحل کر دیتی ہے اور اسے چڑچڑا بنا دیتی ہے بلاوجہ غصہ، بے خوابی، مالی حالات کا خراب ہونا، عدم اعتماد، ناکامیاں، خاندان میں حادثہ یا موت امتحان میں ناکامی، شادی میں رکاوٹیں، ڈر یا خوف یہ تمام حالات ہیں جن سے ڈپریشن جنم لیتا ہے یعنی یہ تمام عوامل ڈپریشن کی بنیاد ہیں کیونکہ مندرجہ بالا تمام باتوں کا تعلق جذبات سے ہے اور جذبات کا تعلق دل جیسی نازک شے سے ہے، دل جو ذرا سی ٹھیس سے ٹوٹ جاتا ہے اس لئے اگر کسی کے جذبات کو ٹھیس لگے تو وہ بآسانی ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے خصوصاً حساس لوگ اس کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کا دل بہت ہی نازک ہوتا ہے۔

ڈپریشن کی وجوہات کے سلسلے میں یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ ڈپریشن کی وجوہات انسانی عمر کے مختلف حصوں سے تعلق رکھنے والے افراد میں اور جنس کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں نوجوانوں میں بعض اوقات کامیابی کی راہ میں حائل رکاوٹیں ذہنی انتشار، نوکری کا نہ ملنا، شادی یا محبت میں ناکامی، طریقہ تعلیم سے غیر مطمئن ہونا وغیرہ اس کا سبب ہوتی ہیں معمر افراد میں ڈپریشن کی وجوہات عموماً تنہائی، فراغت، نیند نہ آنا یا کم آنا، عدم توجہ اور عدم تحفظ وغیرہ ہوتی ہیں کیونکہ انسانی زندگی میں کام کاج یا فارغ البالی حد سے بڑھتی ہے تو ڈپریشن طاری ہوتا ہے اعصاب کا ڈپریشن یا اسٹریس میں رہنا زندگی و صحت کے لئے خطرے کا الارم ہے لیکن اس کی زیادہ تر خواتین شکار ہو جاتی ہیں خواتین میں اس کے اسباب سب سے زیادہ اور نمایاں کیوں ہوتے ہیں؟ دراصل بنیادی طور پر پاکستانی معاشرہ مردوں کا معاشرہ ہے خواتین کو جب معاشی وسماجی سطح پر دبایا جاتا ہے تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں دفتر ہو یا گھر مردوں کے مقابلے میں خواتین اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طور پر اور زیادہ ذمہ داری سے انجام دیتی ہیں اور پھر خواتین مردوں کی نسبت زیادہ حساس بھی ہوتی ہیں اور گھریلو موافق حالات اور معاشرے کے غلط رسم و رواج سے بھی نبرد آزما ہوتی ہے اسی وجہ سے ڈپریشن کا شکار بھی زیادہ تر خواتین ہوتی ہیں ان میں شادی شدہ اور غیر شادی شدہ دونوں شامل ہیں۔

ڈپریشن کی مندرجہ ذیل بالا دیگر اقسام کے مقابلے میں کلینیکل ڈپریشن کا علاج بآسانی ہو جاتا ہے اور ایک بار علاج ہونے کے بعد دوبارہ اس میں مبتلا ہونے کا امکان بھی نہیں ہوتا۔ اس کی تفصیل یوں ہے۔

کلینیکل ڈپریشن کے تین اسباب ہیں! جینیاتی سبب، زندگی کے پریشان کن حالات، جسمانی سبب۔

جینیاتی سبب۔ اس کی وجہ موروثی طور پر اس مرض کا منتقل ہونا ہے اس کا ہدف عموماً خواتین بنتی ہیں خواتین میں اگر اس ڈپریشن کا شعور موجود ہو تو خود کو اس سے بڑی کامیابی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ ڈپریشن کا حملہ ہونے پر مناسب علاج پر توجہ دیں یہی اس کا بہترین حل ہے۔

زندگی کے پریشان کن حالات:

ان حالات کو ہم دو مختلف حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

(الف) معاشرتی حالات

(ب) ازدواجی حالات

معاشرتی حالات کے باعث پیدا ہونے والے ڈپریشن کا اثر عموماً زیادہ دیر تک قائم نہیں رہتا اور اس سے جلد نجات مل جاتی ہے تاہم اس کا انحصار ان حالات پر نہیں جن سے ہم گزر رہے ہوتے ہیں اگر وہ حالات صرف ہماری ذات تک محدود ہوں تو وہ اتنے نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بہت جلد چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں۔

ازدواجی حالات میں بگاڑ کے سبب وجود میں آنے والا ڈپریشن بعض اوقات انتہائی خطرناک ثابت ہوتا ہے اس موقع پر ڈپریشن میں مبتلا شخص کو اس سے نجات دلانے میں گھر کے تمام افراد کو اپنا اپنا کردار ادا کرنا چاہئے۔ ذرا سی عدم توجہی یا مرض کو سمجھنے میں ناکامی ڈپریشن کو بڑھا بھی سکتی ہے جس کے باعث متاثرہ شخص طرح طرح کے جان لیوا عوارض میں مبتلا ہو کر اسپتال بھی پہنچ سکتا ہے۔

جسمانی سبب: جسمانی سبب سے مراد مختلف بیماریاں ہیں ٹیومرز، السرزدہ ڈس آرڈر، ہسٹریا کسی وجہ سے کسی جسمانی عضو کو جسم سے علیحدہ کر دینا کلینیکل ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔

کلینیکل ڈپریشن کی علامات!

اگر کسی عورت کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی 5 پائیدار علامات 2 ہفتوں سے زائد عرصے سے لاحق ہوں تو یہ اس بات کا واضح اشارہ ہے کہ وہ عورت کلینیکل ڈپریشن میں مبتلا ہے۔

(1) مستقل طور پر افسردگی کا طاری ہونا اور ہر قسم کے احساسات سے بے نیاز ہونا۔

(2) نیند اور بھوک میں بے ترتیبی (بہت زیادہ یا بہت کم ہونا)

(3) زندگی کی دلچسپیوں مثلاً خریداری، سیر و تفریح، لکھنا پڑھنا، بننا سنورنا وغیرہ میں کمی۔

(4) مستقل سر درد اور طبیعت میں گھبراہٹ ہونا۔

(5) یاد رکھنے، توجہ دینے، سمجھنے اور فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا۔

(6) جسمانی توانائی میں کمی محسوس کرنا۔

(7) کمزوری، سستی، مایوسی، ناامیدی اور خود کو بے یار و مددگار سمجھنا۔

(8) غیر صحت مندانہ رویہ اور ہر وقت مرنے کی باتیں کرنا۔

(9) مستقل طور پر چڑچڑا پن طاری ہونا، گھریلو اور دیگر امور پر توجہ نہ دینا اور ان میں عدم دلچسپی کا مظاہرہ کرنا۔

(10) لوگوں کے میل جول سے بچنا، دوستوں اور رشتہ داروں سے دور رہنے کی کوشش کرنا اگر ابتدا ہی میں ان علامات کو محسوس کر لیا جائے اور ان پر توجہ دے کر ضروری علاج کیا جائے تو 90 فیصد مریض دوبارہ بحال ہو سکتے ہیں اور مرض ختم ہو جاتا ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب ہمیں ڈپریشن کے بارے میں مکمل شعور ہو ورنہ عموماً لوگ مندرجہ بالا علامات کو یونہی بلاوجہ اور عارضی خیال کرتے ہیں خاص طور پر نوجوانوں کے معاملے میں ان علامات سے بالکل بے اعتنائی برتی جاتی ہے۔

خاندانی معاونت:

یاد رکھئے! ڈپریشن کسی جنون یا پاگل پن کا نام نہیں اس کا حملہ کسی پر بھی ہو سکتا ہے یہ نہ تو کوئی مرض ہے اور نہ شرمندگی کا باعث بننے والی کوئی شے۔ ڈپریشن قابل علاج ہے اور آپ کی توجہ اور معاونت اس کا بہترین علاج ہے۔

اگر خدانخواستہ گھر کا کوئی فرد ڈپریشن میں مبتلا ہو تو گھر والوں کو چاہئے کہ اسے بھرپور توجہ فراہم کریں اور ہر وقت اس کا خیال رکھیں ڈپریشن میں آپ کی محبت اور اپنائیت انتہائی اہم چیز ہے۔

ڈپریشن کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ڈپریشن کا ابتدائی اور موثر ترین علاج گفتگو ہے وہ کہتے ہیں میں ان مریضوں سے جو میرے پاس علاج کے لئے آتے ہیں یہی کہتا ہوں کہ آپ بولیں باتیں کریں اپنے احساسات و جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں خاموش رہنے یا اندر ہی اندر کڑھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہترین حل ہے۔

ڈپریشن میں مبتلا مریضوں کو چاہئے کہ کم از کم کسی ایک فرد کو اپنی محسوسات سے ضرور آگاہ کریں ہر شخص کا کوئی نہ کوئی ایسا دوست اور رازداں ضرور ہوتا ہے جس سے وہ اپنا مسئلہ کھل کر واضح طور پر بیان کر سکے اور وہ دوست کوئی بھی ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے برے اثرات سے تحفظ:

اس بات سے کسی کو انکار نہیں کہ اس دنیا میں کوئی بھی ایسا شخص نہیں جو کسی نہ کسی مسئلے سے دوچار نہ ہو سب کے سب مسائل کے انبار تلے دبے ہیں لہٰذا اپنے مسائل اور پریشانیاں کسی اپنے کو بتانے میں ہرگز نہ شرمائیں۔

سچ تو یہ ہے کہ ڈپریشن سے بچنے کے لئے کوئی احتیاط یا پیش بندی نہیں کی جا سکتی کیونکہ اس کا تعلق حالات سے ہے جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو ڈپریشن کسی بھی وقت حملہ آور ہو سکتا ہے البتہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر اپنے کردار سوچ اور رویے کو حقیقی، مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کیا جائے اور اپنی صحت کا خیال رکھا جائے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لئے صحت مند جسم کا ہونا بہت ضروری ہے بچوں میں ابتداء ہی سے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہئے بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خیال رکھیں۔

عورتوں کو چاہئے کہ وہ کچھ وقت اپنے لئے ضرور نکالیں اور اپنی ضرورتوں کا بھی خیال رکھیں۔ اپنی خوراک کا خیال رکھیں کیونکہ صحت مند اور پر جوش عورت ہی بہتر طریقے سے گھر چلا سکتی ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش کی عادت آپ کو بہت سے تناؤ اور تفکرات سے نجات دلا سکتی ہے۔ پیدل چلنا اور یوگا بہترین ورزشیں ہیں اس کے علاوہ پابندی سے نماز پڑھنے، تلاوت کرنے، دوسروں کے درد دور کرنے اور دیگر نیک کام کرنے سے بھی روحانی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔

مثبت سوچ اور صحت مندانہ رویے کے حامل افراد کو ڈپریشن سے خوفزدہ ہونے کی قطعی ضرورت نہیں اگر خدانخواستہ یہ حملہ آور بھی ہو تو ایسی صورت میں اس سے نمٹنا بخوبی آنا چاہیے۔

☆☆☆

سمر ڈیلائٹ

واٹر میلن سلش

اجزاء

برف کے ٹکڑے: 6 عدد

تربوز: 2 کپ

شہد: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

☆ ایک بلینڈر میں برف ڈال کر کرش کر لیں۔

☆ پھر تربوز کو ڈال کر ایک منٹ کے لیے بلینڈ کر لیں۔

☆ اب شہد شامل کر کے دس سیکنڈ بلینڈ کر کے سرو کریں۔

واٹر میلن ڈرنک

اجزاء

تربوز: 2 کپ (ٹکڑوں میں)

پانی: حسبِ ضرورت

لیموں کا رس: 1 کھانے کا چمچ

لال سیرپ: 1 چائے کا چمچ

چینی: حسبِ ضرورت

برف کے ٹکڑے: حسبِ ضرورت

لیموں اور پودینے کے پتے:
گارنشنگ کے لئے

ترکیب

☆ بلینڈر میں تربوز شامل کر کے تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر لیں۔

☆ پھر اسے کسی برتن میں نکال کر چھان لیں اور لیموں کا رس، لال سیرپ اور چینی شامل کر دیں۔

☆ آخر میں لیموں، پودینے کے پتے اور برف کے ٹکڑوں کے ساتھ گلاس میں ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔

☆ تربوز کا شربت تیار ہے۔

گرمیوں میں بچوں کی نگہداشت

بچوں کو ہلکی پھلکی غذا دیں کیونکہ ثقیل اور دیر سے ہضم ہونے والی غذا ان کو نقصان پہنچاتی ہے

قدرت کی ان گنت نعمتوں میں سے ایک بڑی نعمت بچے ہوتے ہیں۔ بلکہ شاید سب سے بڑی نعمت! بچے قدرت کا وہ بیش قیمت اور انمول عطیہ ہیں جن کے دم سے ہماری زندگیاں مسکراتی ہیں۔ بچے پھولوں کی مانند ہوتے ہیں جس طرح پھولوں کی صحیح طریقے سے نشوونما نہ کی جائے تو وہ مرجھانے لگتے ہیں اسی طرح بچے بھی صحیح نگہداشت اور توجہ کے طالب ہوتے ہیں بچے سب کو ہی اچھے لگتے ہیں لیکن اپنے بچے اپنے والدین کی آنکھ کا تارا ہوتے ہیں جس طرح والدین اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں کوئی اور نہیں کر سکتا یہی وجہ ہے کہ موسم گرما آتے ہی جہاں مائیں اپنے لئے ملبوسات اور دیگر چیزوں کا موسم کے لحاظ سے انتخاب کرتی ہیں وہیں وہ اپنے بچوں کو گرم موسم کی شدت سے بچانے کے لئے مناسب ملبوسات، پریکلی ہیٹ پاؤڈر اور دیگر ضروری چیزوں کا انتظام کرتی ہیں۔

☆ صفائی کا خیال رکھیں

گرمیوں میں بچوں کو روزانہ نہلانا چاہئے۔ اگر بچوں کو گرمی دانے نکل آئیں تو پھر نہلانا اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ گرمیوں میں دانے خاص طور پر تکلیف کا باعث بنتے ہیں انہیں انگریزی میں پریکلی ہیٹ کہا جاتا ہے اور ٹھیک ہی کہا جاتا ہے پریکلی (Prickle) یعنی کانٹا، کانٹے چبھنا' جسم پر گرمی دانے نکل آئیں تو ایسا لگتا ہے کہ جسم پر کانٹے اُگ آئے ہیں یا کانٹے چبھوئے جا رہے ہیں۔

بچے ایسی صورتحال میں بہت زیادہ گھبراہٹ کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ کیونکہ ان دانوں میں شدید خارش ہوتی ہے۔ گرمی دانے عام طور پر اسی وقت زیادہ نکلتے ہیں جب موسم گرما ہونے کے ساتھ ساتھ ہوا میں نمی کا تناسب بھی بڑھ جائے یہ بات ہم سب بخوبی جانتے ہیں کہ ہمیں گرمی لگے تو ہمارا جسم ہمیں ٹھنڈک پہنچانے کی غرض سے پسینہ خارج کرتا ہے پسینے کے غدود ہماری جلد کے نیچے واقع ہوتے ہیں ان غدود سے پسینہ تنگ نالیوں کے ذریعے ہماری جلد تک پہنچتا ہے اگر کسی وجہ سے یہ نالیاں بند ہو جائیں تو پسینے کے غدود سے پسینہ بہہ کر جلد تک نہیں پہنچ پاتا اور راستے ہی میں اٹکا رہ جاتا ہے پھر یہ پسینہ بطور احتجاج گرمی دانوں کی شکل میں جلد پر ابھر آتا ہے اگر پسینہ جلد کے بالکل نیچے رکا ہو تو جلد پر ایسے چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہو جاتے ہیں گویا شبنم کے قطرے ہوں اگر پسینہ جلد کے نیچے قدرے گہرائی میں رکا رہ جائے تو جلد پر لاتعداد سرخ دانے نکل آتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔

بچوں کو ان گرمی دانوں سے بچانے کے لئے ضروری ہے جہاں تک ممکن ہو شدید گرمی سے انہیں بچائیں دھوپ میں براہ راست انہیں لے جانے سے گریز کریں اور اگر انہیں لے کر ہی جانا پڑے تو دھوپ سے بچاؤ کا سامان مثلاً سن اسکرین (دھوپ کے نقصان و اثرات سے بچانے والے لوشن وغیر) یا چھتری کا اہتمام۔ اگر بچوں کے دانے ہوں تو انہیں روزانہ نہلا کر پریکلی ہیٹ پاؤڈر لگائیں اور انہیں جہاں تک ممکن ہو کھلی، ہوادار اور ٹھنڈی جگہ پر رہنے دیں۔

گرمیوں میں پسینہ آنا ایک فطری بات ہے، پسینے کی حالت میں کبھی بھی بچے کو نہ نہلائیں اور نہ ہی پنکھے کے نیچے بٹھائیں پسینہ تولئے سے خشک کریں اور پھر بچے کو نہلائیں نہلانے کے بعد پنکھے کی ہوا بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے لہٰذا پنکھے کی مصنوعی ہوا سے بچے کو بچائیں اور قدرتی ہوا کا معقول انتظام کریں جیسے کھڑکی وغیرہ کھول لیں گرمیوں میں بچے کو وقفے وقفے سے پانی پلائیں تا کہ اس کے جسم میں پانی کی کمی نہ ہو پائے جو کہ پسینے کی صورت میں خارج ہوتی رہتی ہے۔

☆ لباس کا انتخاب

بچے کے لباس کی خریداری میں عموماً مائیں ایک نہایت اہم عنصر فراموش کر دیتی ہیں اور وہ ہے آرام دہ لباس! ماؤں کو آرام دہ لباس اپنے ذہن میں رکھنا چاہئے خاص طور پر چھوٹے بچوں کیلئے کوئی بھی لباس جو جلد کی خارش اور بے آرام ہونے کا باعث بنتا ہو وہ بچے اور ماں دونوں کیلئے تکلیف دہ ہوتا مصنوعی دھاگوں سے بنے ہوئے لباس جلد کی الرجی کا باعث ہوتے ہیں خصوصاً گرمیوں کے دنوں میں۔ ٹھنڈے سوتی لباس بچے کے درجہ حرارت کو اعتدال میں رکھتے ہیں۔ ہلکے اور کھلی ہوئی تراش کے لباس نہایت مناسب ہوتے ہیں اور بچے کو گھنٹوں مطمئن اور خوش و خرم رکھتے ہیں بچوں کو ہلکے پھلکے ہوادار کپڑے پہنائیں جن سے جسم کے اندرونی حصوں سے ہوا با آسانی گزر جائے اور پسینہ خشک ہوتا رہے کوشش کریں کہ بچے زیادہ تر ہوادار کمرے میں کھیلیں ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں زیادہ لوگ ہوں اور حبس محسوس ہو۔ گرمیوں میں ہلکے کاٹن کی فراک اور ایک ٹی شرٹ کافی ہے۔ جب بھی آپ لباس کا انتخاب کریں تو اس بات کو یقینی بنائیں کے لباس کو بند کرنے کے لئے ڈوری، زپ یا بٹن وغیرہ بچے کی نیند کے دوران کسی قسم کی بے آرامی یا تکلیف کا باعث نہ بنیں۔ جب آپ گرمیوں کے لئے بچے کے موزے خریدیں تو اس بات کا خصوصی خیال رکھیں کہ وہ زیادہ تنگ نہ ہوں خاص طور پر توانا بچے کے لئے موزے کاٹن کے ہونے چاہئیں تا کہ بچہ آرام محسوس کرے۔

گرمیوں میں بچوں کو ہمیشہ ہلکے رنگوں اور ڈھیلے ڈھالے اور سوتی ملبوسات پہنائیں آپ دیکھیں گی کہ ایسے لباس میں بچے کس قدر خوش اور مطمئن رہتے ہیں دراصل بچے فطری طور پر ریلیکس رہتے ہیں اور جو چیز انہیں ریلیکس رہنے میں مدد دیتی ہے وہ اسے قبول کرتے ہیں اور جو بچے اس کا اظہار نہیں کرتے وہ بیمار ہوجاتے ہیں لہٰذا بچوں کو گرمی میں میں سوتی ملبوسات پہنایئے تاکہ وہ گرمی کی شدت اور گرمی دانوں سے محفوظ رہیں اس طرح بچے آرام محسوس کریں گے اور وہ خوش وخرم، مطمئن اور مسرور دکھائی دیں گے۔

☆ بچوں کے بال

چھوٹے بچے جب گرمیوں میں ٹنڈ کروا لیتے ہیں تو اور بھی پیارے لگتے ہیں ان کی باتیں اور حرکتیں اور زیادہ معصوم ہو جاتی ہیں۔ ان کے چہرے کی مسکراہٹ اور زیادہ خوبصورت اور پرکشش ہونے لگتی ہے اکثر مائیں یہ سوچتی ہیں کہ بال اتروانے سے وہ اچھے نہیں لگیں گے یا ان کا دوسرے بچے مذاق اڑائیں گے وہ باہر نکلیں گے تو سب ان کو تنگ کریں گے لیکن یہ ساری باتیں غلط ہیں گرمی میں تو اکثر بلکہ زیادہ تر بچوں کی ٹنڈ کروادی جاتی ہے اس کے بڑے فائدے ہوتے ہیں اس کا سب سے بڑا فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ گرمیوں میں اگر بڑے بال ہونگے تو گرمی زیادہ محسوس ہوگی۔ سارا دن پسینہ آتا رہتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے ساتھ ساتھ سر میں بھی گرمی دانے نکل آتے ہیں اور ان میں ہر وقت خارش ہوتی رہتی ہے جس کے باعث بچے بے چینی اور جھنجھلاہٹ کا شکار رہتے ہیں۔

ٹنڈ کروانا ایسے بچوں کے لئے تو بہت ہی فائدہ مند ہے جنہیں گرمی زیادہ لگتی ہے یا جن کے بال ہلکے یا کمزور ہیں۔ بزرگ خواتین کا کہنا ہے کہ اگر بچے کی گرمیوں میں ٹنڈ کروادی جائے تو دوبارہ اگنے والے بال زیادہ صحت مند بھی ہوتے ہیں اور مضبوط بھی۔ یہ تو اور زیادہ اچھی بات ہے کہ چھوٹی عمر میں صحت مند بال بنانے کا یہ کتنا آسان طریقہ ہے کیونکہ بچپن کے صحت مند بال بڑے ہونے تک بچے کی شخصیت کو پروقار بنانے میں اہم کردار ادا کریں گے اور دوسروں سے منفرد بنائیں گے۔

اکثر بچے ہیئر ڈریسر کے پاس جب بال چھوٹے کروانے جاتے ہیں تو بہت روتے ہیں حالانکہ بال کٹواتے ہوئے رونے کی وجہ کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ اور ٹنڈ کرواتے وقت کسی ہچکچاہٹ کا شکار نہیں ہونا چاہئے کیونکہ گرمیوں میں دو ماہ کی چھٹیاں ہوتی ہیں اور اگر شروع چھٹیوں ہی میں ٹنڈ کروالی جائے تو اسکول جاتے جاتے اچھے خاصے بال اگ جاتے ہیں اس طرح اسکول جانے کے بعد تو ان کے دوستوں کو بھی پتہ نہیں چلے گا کہ انہوں نے بال اتروائے تھے بلکہ شاید وہ یہ پوچھیں کہ چھٹیوں میں تم نے کونسا تیل یا شیمپو استعمال کیا تھا کہ بال اتنے چمکدار، سیاہ صحت مند ہو گئے ہیں تو پھر یقیناً بچے اپنے کلاس فیلوز کے اس سوال پر مسکراتے ہوئے یہ ضرور سوچیں گے کہ بال اتروا کر انہوں نے اچھا ہی کیا۔ بال اتروانے کے بعد بچے خود کو ہلکا محسوس کرتے ہیں انہیں ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور وہ پرسکون رہتے ہیں ان کے سروں میں گرمی دانے بھی کم ہی نکلتے ہیں بال اترے ہوئے ہونگے تو سر میں دانوں کے علاج کے لئے پاؤڈر آسانی سے لگایا جا سکتا ہے۔ گرمیوں میں چھوٹے بچوں کے بال اتروانے کے فائدے ہی فائدے ہیں۔

☆ دیگر باتیں

گرمیوں میں بچوں کو نہانے یا نہلانے میں مزہ آتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو تو مائیں خود نہلاتی ہیں جبکہ تھوڑے سے بڑے یعنی دو تین سال کے بچے خود بھی پانی سے کھیلتے ہوئے نہا لیتے ہیں گرمیوں میں تو بچوں کو صرف اتنا کہنے کی دیر ہوتی ہے کہ چلو نہالو اور بچے فوراً نیکر پہن کر پانی میں صرف نہاتے نہیں بلکہ وہ اس کے ساتھ کھیلتے بھی ہیں اکثر مائیں بچوں کے لئے ٹب میں پانی بھر کر رکھ دیتی ہیں تاکہ بچے اس میں کھیلیں اور نہا لیں بچے اپنے ہاتھوں سے اپنے اوپر پانی ڈال کر خوش ہوتے ہیں نہانے کے بعد ان کا جسم تولئے سے خشک کرنے کے بعد انہیں فوراً کپڑے پہنا دیے جائیں کپڑے پہنانے سے پہلے اگر کوئی اچھا سا پاؤڈر لگا دیں تو سارا دن انکے جسم سے ہلکی ہلکی خوشبو آتی رہے گی جو انہیں مسرور رکھے گی نہلانے کے فوراً بعد بچوں کو پنکھے کی ہوا سے بھی بچانا چاہئے ائرکنڈیشنڈ کمرے میں بھی بچوں کو نہ رکھیں بلکہ قدرتی ہوا میں بچوں کو کھیلنے یا سونے دیں۔ بچے کو مختلف درجہ حرارت میں بھی نہ لے جائیں مثال کے طور پر اگر آپ گھر کے اندر بہت ٹھنڈے کمرے میں بچے کو اپنے ساتھ لے جائیں اور پھر آپ کو فوراً ہی باہر دھوپ میں نکلنا ہے تو فوراً بچے کو لے کر باہر نہ نکلیں خاص طور پر سخت گرمی کے دنوں میں اس کے لئے آپ کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے اپنے ایئرکنڈیشنڈ کو بند کر دیجئے گرمیوں میں بچوں کو بہت ٹھنڈا پانی ہرگز نہ پلائیں بلکہ مٹکے یا صراحی کا ٹھنڈا پانی دیں بچوں کو ہمیشہ وقفے وقفے سے پلائیں اور اگر آپ بچے کو ساتھ لے کر باہر جا رہی ہیں تو پانی کی بوتل ضرور ساتھ رکھیں جب بھی موقع ملے بچے کو پانی پلائیں آپ دیکھیں گی کہ پانی پینے کے بعد بچے کتنے خوش ہوتے ہیں گرمیوں کے دنوں میں بچوں کو ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذا دیں بہت زیادہ ثقیل اور دیر سے ہضم ہونے والی غذا بچوں کے لئے سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے بچوں کی روزمرہ کی غذا میں پھلوں کو ضرور شامل رکھیں یا ان کا جوس انہیں پلائیں پھلوں میں شامل وٹامن بچوں کی نشوونما اور صحت کے لئے بہترین ٹانک ثابت ہوتے ہیں موسم گرما کا اپنا ہی مزہ ہے، اچھا انتظام اس موسم میں لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ دی گئی باتوں پر عمل پیرا ہو کر دیکھیں کہ بچے کتنے خوش نظر آتے ہیں۔

سلاد صحت کی ضامن

کچومر سلاد

اجزاء

پیاز: 1عدد

ٹماٹر: 1عدد

مولی: 1عدد

سفید یا سرخ مرچ: 1عدد

کھیرا: 1عدد

سبز دھنیا (باریک کٹا ہوا): 1 کھانے کا چمچ

نمک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ

لیموں: 1عدد

ترکیب

یہ ساری اشیاء چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیں اور ایک خوش نما پیالہ لے کر یہ ساری چیزیں اس میں ملا دیں۔ اب اس میں نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ لیموں کا رس ملا دیں اور آپس میں اچھی طرح حل کر کے کھائیں۔

مکس سلاد

اجزاء

پیاز: 1عدد

سرخ گاجریں: 2عدد

سفید مولی: 1عدد

سلاد کے پتے: 1گٹھی

ٹماٹر: 2عدد

چقندر: 1عدد

کھیرا: 1عدد

ہری مرچیں: 2عدد

انڈے: 2عدد

پودینہ: چند پتے

لیموں: 2عدد

کیلے: 2عدد

ترکیب

ایک خوبصورت سی سلاد کی پلیٹ لیں اور پہلے اس میں سلاد کے تازہ پتے سجادیں۔ اب اس کے اندر ایک دائرے میں پیاز کے رنگ سجادیں۔ پھر دوسرے دائرے میں ٹماٹر کے گول قتلے سجادیں۔ کھیرا لمبا لمبا کاٹ کر سجادیں، لیموں کے چار چار ٹکڑے کر کے کناروں پر سجادیں۔ سرخ گاجریں چھیل کر لمبائی کے رخ میں کاٹ دیں۔ انڈے اُبال کر اس کے ٹکڑے کاٹ کر سجادیں۔ کیلوں کے گول قتلے پلیٹ کے آخر میں سجادیں۔ چقندر بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سجادیں۔ اوپر نمک اور ہلکی سی کالی مرچ چھڑک دیں۔ یہ پلیٹ دیکھنے میں بھی خوب صورت لگے گی اور ہر قسم کا ذائقہ بھی آپ کو ملے گا۔

☆ لیموں سے مساج

چہرے پر آپ بالائی نہ لگائیں نہ ہی کوئی کریم لگائیں۔ لیموں دو حصوں میں کاٹ لیں ایک حصہ چہرہ پر آہستگی سے ملیں۔ دوسرے نصف کا عرق نکال کر آدھے گلاس پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کا رنگ بھی گورا ہو جائے گا اور جلد کی چکنائی بھی کم ہو جائے گی۔ یہ عمل روزانہ چھ سے آٹھ ہفتوں تک کریں۔ اس کے فوائد آپ خود محسوس کریں گی۔

چکنی جلد پر بہت مشکل سے کوئی فاؤنڈیشن لگتا ہے۔ چکنی جلد کو نارمل کرنے کے لئے آپ بیسن سے چہرے کو دھوئیں اور اگر ممکن ہو تو تھریڈنگ کے فوراً بعد فیشل کروائیں اور رات کو سونے سے پہلے کلینزنگ کر کے چہرے کو صاف کر کے سوئیں اور باہر نکلنے سے پہلے سن بلاک لگا کر جائیں اور چہرے کو گرد و غبار سے محفوظ رکھیں تاکہ بلیک ہیڈز نہ ہوں۔

☆ شہد کا پیسٹ

☆ ایک چمچ شہد، آدھا چمچ لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد چہرے کو صاف پانی سے دھولیں، شہد اور لیموں کے عناصر جلد کی چکنائی کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں۔ ان میں پائے جانے والے عناصر سوڈیم، پوٹاشیم، سٹرک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ، سکروز، گلوکوز، فرکٹو وغیرہ چکنے غدودوں کی سرگرمی کو بڑھنے سے بھی روکتے ہیں۔

☆ انڈے کی سفیدی

☆ ایک انڈے کی سفیدی میں ایک چمچ دودھ ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں، اسے چہرے پر لگائیں، دس پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں، انڈے کی سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو اچھی طرح صاف کر دیتے ہیں، یہ ریشوں کو دوبارہ بنانے میں بھی کافی مفید ہوتا ہے، انڈہ جلد کی صحیح پرورش کرتا ہے۔ انڈے کی زردی خشک جلد (ڈرائی اسکن) کے لئے بھی مفید ہوتی ہے۔

☆ تلسی کے پتے

☆ تلسی کے تازہ پتوں کا پیسٹ دو چمچ، عرق گلاب ایک چمچ ان کو ملا کر چہرے پر لگائیں، دس پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں، تلسی کا یہ پیسٹ اچھی قسم کا بلیچ ہے، یہ جلد کی گہرائی تک جا کر صفائی کرتا ہے، یہ پیسٹ مردہ خلیوں کو اچھی طرح سے صاف کرتا ہے اور چکنے غدودوں کے سرگرم اثرات کو کم کرتا ہے، عرق گلاب اسکن ٹانک ہے اس پیسٹ کو روزانہ استعمال کرنے سے جلد کی چکنائی کم ہو جاتی ہے۔

☆ ابٹن مت لگائیں

آئلی اسکن کے لئے ابٹن ٹھیک نہیں ہوتا اگر آپ ابٹن کا استعمال کریں اور ایک ہفتے میں اسکن میں کوئی مسئلہ ہو تو پھر ابٹن استعمال نہ کریں ہو سکتا ہے یہ آپ کی اسکن کو اور زیادہ خراب کر دے۔

☆ آئل فری صابن

آپ کی جلد چکنی ہے تو چکنی اشیاء سے پرہیز کریں۔ آئل فری فیس واش استعمال کریں اور ہفتے میں ایک بار ملتانی مٹی کا ماسک لگائیں اور 20 منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ گرمیوں میں روغن کدو اور زیتون لگانا مناسب نہیں ہے۔ چکنی جلد والوں کے لئے شائن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکنی جلد قدرتی طور پر بہت چمکدار ہوتی ہے۔

☆ پوپ کارن

☆ دو مٹھی پوپ کارن (بھنی ہوئی مکئی) آدھا کپ دودھ میں پندرہ منٹ تک بھگونے کے لئے رکھ دیں، اس کے بعد اچھی طرح سے مسل کر سخت حصے کو نکال دیں، اب پیسٹ کو چہرے اور گلے پر لگائیں، پندرہ منٹ کے بعد چہرے اور گلے کو پانی سے صاف کریں، پاپ کارن مردہ خلیوں کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں اور جلد کی چکنائی کو بھی ختم کرتے ہیں، دودھ کی کلینزنگ خاصیت جلد کو گہرائی تک جا کر صاف کرتی ہے اور جلد کو غذائیت فراہم کرتی ہے، اس نسخے کو ہفتہ میں دو بار کرنے سے جلد کی چکنائی کم ہو جاتی ہے۔

☆ قبض سے بچیں

اگر مسلسل قبض رہے تو چکنی جلد ہو جاتی ہے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اپنی غذا میں سیب ضرور شامل کریں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے سے قبل ہے۔

کھانے کی جان رائتہ

ہرے مصالحے کا رائتہ

اجزاء

دہی: ½ کلو
ہرادھنیا، پودینہ: 1 گڈی
ہری مرچیں: 6 عدد
کری پتے: 8 پتے
کوکونٹ پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچے
لہسن: 6 جوے
نمک: حسبِ پسند
سفید زیرہ (بھنا ہوا): 2 چائے کے چمچے
شکر: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

تمام اجزا کو اچھی طرح پیس لیں۔ پھینٹی ہوئی دہی میں ہرے مصالحے کی چٹنی ڈال کر مکس کر لیں۔ ہرے مصالحے کا ذائقہ دار رائتہ تیار ہے۔

آلو کا رائتہ

اجزاء

آلو: 1 پاؤ
نمک: حسبِ ذائقہ
ہرادھنیا (باریک کٹا ہوا): 3 کھانے کے چمچے
دہی: 1 پاؤ
چاٹ مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
دودھ: ½ کپ
پیاز: 1 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ: حسبِ ذائقہ
ہری مرچیں: 3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
فریش کریم: ½ کپ

ترکیب

آلوؤں کو نمک ڈال کر ابال لیں۔ چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ دہی میں کریم، دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔
نمک، لال مرچ، ہرادھنیا، ہری مرچیں، گرم مصالحہ، چاٹ مصالحہ ملا دیں۔ آلو کے ٹکڑے بھی ڈال کر ملا لیں۔ خوبصورت سے باؤل میں ڈال کر ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

چکن اسپگیٹی اسپائسی مینگو کے ساتھ

اجزاء

اسپگیٹی: ½ پیکٹ
چکن بریسٹ: 2 عدد
آم: 1 عدد
لال شملہ مرچ: 1 عدد
ہری مرچ: 4 عدد (باریک کٹی ہوئی)
لہسن کے جوئے: 3 عدد
سوکھی لال مرچ: 5 سے 6 عدد
پارسلے: ½ گٹھی
میدہ: ½ کپ
کٹی کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
پسی کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
ووسٹر سوس: 2 کھانے کے چمچ
تیل: 6 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

ایک برتن میں چکن، کالی مرچ، نمک اور ایک کھانے کا چمچ تیل شامل کر کے میرینیٹ کر کے پانچ منٹ کے لئے رکھ لیں۔ اب اس میں ووسٹر سوس شامل کر کے مکس کر لیں۔ پھر میرینیٹ کیے ہوئے چکن کو خشک میدہ لگا لیں۔ ایک فرائنگ پین میں چکن کو تیل میں فرائی کر لیں۔ اب ایک اور پین میں تیل، سوکھی لال مرچ اور لہسن شامل کر کے ہلکا سا گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں شملہ مرچ، ہری مرچ، پارسلے اور آدھا آم شامل کر کے مکس کر لیں۔ اب اس میں اسپگیٹی اور کٹی کالی مرچ شامل کر لیں۔ اسپگیٹی کو اُس وقت تک فرائی کریں جب تک وہ پک کر تیار نہ ہو جائیں۔ چکن اسپگیٹی وداسپائسی مینگو سرونگ کے لئے تیار ہے۔

(ارسال کردہ: حرا آفتاب، لاہور)

اچاری آلو

اجزاء

آلو (کٹے ہوئے): 2 پیالی
پیاز (باریک کاٹ لیں): ½ پیالی
ہری مرچیں: 4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کر لیں): ½ گڈی
چاٹ مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن: ½ کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادرک: ½ کھانے کا چمچ
سرسوں کا تیل: 1 چائے کا چمچ
گھی: 1 کھانے کا چمچ
نمک: ½ چائے کا چمچ
سونف: ½ چائے کا چمچ
میتھی دانہ: ½ چائے کا چمچ
کلونجی: ½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ: ½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

دیگچی میں سرسوں کے تیل کو اچھی طرح سے گرم کر کے چولہا بند کر دیں اور اس میں گھی شامل کر دیں۔ چولہا دوبارہ جلا کر دیگچی میں پیاز اور نمک شامل کر کے سنہری کر لیں۔ اب اس میں لہسن، ادرک اور آلو شامل کر لیں اور 5 منٹ تلنے کے بعد سوائے ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے باقی مصالحہ اس میں شامل کر دیں۔ دیگچی میں اتنا پانی ڈالیں جس میں آلو گل جائیں اور ڈھکن ڈھانک کر دھیمی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار آلو ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

(ارسال کردہ: شاہین نعیم، فیصل آباد)

پالک پنیر کے کوفتے ٹماٹر گریوی میں

اجزاء

پالک: 600 گرام
لہسن: 8 جوے
نمک: حسب ذائقہ
ہری مرچ: 4 عدد
کارن فلور: 3 کھانے کے چمچ
پنیر: 150 گرام

ٹماٹر گریوی کے لئے

مکھن: 3 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ: (6 لونگ، 4 چھوٹی الائچی، اور تیز پات)
ادرک پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو پیوری: 2 کپ
شکر: 3 کھانے کے چمچ
فریش کریم: 1 کپ
ہرا دھنیا کترا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
کوکنگ آئل: ڈیپ فرائی کے لئے
لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
قصوری میتھی: ½ چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

پالک کو اچھی طرح دھو کر گرم پانی میں ابالیں۔ اور ٹھنڈے پانی میں ڈال کر کچھ دیر بعد پانی نتھار لیں۔ پالک اور آدھی ہری مرچوں کو اچھی طرح چوپ کر کے اس میں نمک، چوپ کیا ہوا لہسن اور کارن فلور اچھی طرح ملائیں۔ اور اس آمیزے کے بارہ حصے برابر سے کر لیں پنیر کو کدو کش کر کے اس میں نمک ملائیں اور اچھی طرح گوندھنے کے بعد بارہ گولیاں بنا لیں۔ اب پالک کا ایک ایک حصہ اپنے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ کر اس میں پنیر کی گولیاں رکھ کر کوفتوں کی شکل دے دیں مناسب گرم تیل میں ان کوفتوں کو پانچ منٹ تک تلیں۔ اور نکال کر ایک طرف رکھ لیں۔ ایک برتن میں مکھن گرم کر کے اس میں تمام ثابت گرم مصالحہ شامل کریں اور جب یہ چٹخنے لگیں تو ادرک و لہسن کا پیسٹ اور باقی ہری مرچیں ڈال کر دو منٹ تک بھونیں۔ ٹماٹر پیوری ڈال کر سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک بھی شامل کریں اور ایک کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے دس منٹ تک پکائیں اور پھر شکر، قصوری میتھی اور فریش کریم کی آمیزش کے بعد اس گریوی کے اوپر کوفتے درمیان سے دو حصے کر کے رکھ دیں۔ مگر مزید نہ پکائیں۔ کیونکہ کوفتے ٹوٹ جائیں گے۔

(ارسال کردہ: کنول شاہد، ملتان)

مونگرے گوشت

اجزاء

گوشت اپنی پسند کا: ½ کلو
پیاز: 250 گرام
ٹماٹر: 125 گرام
گرم مصالحہ پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
گھی: 3 چھٹانک
مونگرے چھوٹے: 250 گرام
لہسن: ½ گٹھی
نمک، سرخ مرچ، ہلدی: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا: تھوڑا سا

ترکیب

گوشت پیاز اور لہسن ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ جب سب مصالحوں کے ساتھ بھن کر تیار ہو جائے تو مونگرے دونوں طرف سے کاٹ کر دھو کر اس میں ڈال دیجئے اور بھونتے جائیے۔ یہاں تک کہ مونگروں کا رنگ پیلا پڑ جائے تو اس پر ٹماٹر ڈالئے اور گلنے کے مطابق پانی ڈال کر دم دیجئے۔ چند منٹ کے بعد اتار لیں اور نوش فرمائیں۔

(ارسال کردہ: ارم ناز، کراچی)

ہینڈ بیگز آپکی شخصیت کا تاثر

جس طرح رومال کو بعض لوگ اختیار اور بعض لازمی سمجھتے ہیں۔ یہ نہ صرف لازمی بلکہ مقابل پر آپ کی شخصیت کے متاثر کن اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس طرح پرس بھی ایک لازمی سامان ہے اور اس کا استعمال نہ صرف آپ کو بہت سی سہولتیں دیتا ہے بلکہ یہ مقابل پر آپ کی شخصیت کے مختلف پہلو بھی نمایاں کرتا ہے۔ اس لئے پرس کا استعمال لازمی کرنا چاہیے اور اس کے انتخاب کے وقت کئی باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

پرس اس سائز کا لیں کہ آپ کی اپنی ضروریات کی بنیادی اجزاء قلم، ٹیلی فون انڈیکس، ڈائری، رومال، کاجل پاؤڈر، چھوٹا آئینہ اور کنگھا وغیرہ۔ اگر آپ کو کپڑے وغیرہ رکھنے ہیں تو انہیں کبھی بھی پرس میں ٹھونسنے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ اس سے نہ صرف پرس کی ساخت بگڑ جائے گی۔ بلکہ باہر آپ کی شخصیت کا تاثر بھی خراب کردے گی لہٰذا کپڑوں کے لئے علیحدہ بیگ لیں۔ بعض اوقات آپ کو سفر پر جانا ہو اور آپ اپنی روزمرہ کی اشیاء مثلاً ٹوتھ پیسٹ، برش یا فیس واش وغیرہ بھی رکھنا چاہ رہی ہوں تو آپ کو چاہیے کہ ان اشیاء کے لئے علیحدہ تیار کیے گئے پاؤچ میں یہ سامان رکھیں یا اپنے ہینڈ بیگ کی کسی سائیڈ زپ میں رکھیں۔ بعض لڑکیاں ہینڈ بیگ کپڑوں سے میچ کر کے استعمال کرتی ہیں ورنہ سب سے بہتر رنگ کالا یا براؤن ہیں اور یہ دونوں رنگ ہر طرح کے کپڑوں کے ساتھ ہر طرح کی محفل میں بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

یہ دھیان رکھیں کہ گولڈ پرس صرف دلہنوں یا نئی شادی شدہ خواتین پر ہی جچتا ہے۔ لڑکیاں کبھی بھی گولڈن ہینڈ بیگ استعمال نہ کریں اور اس طرح وہ خواتین جن کی عمر شوخی اور چنچل پن سے تجاوز کر گئی ہیں۔ وہ پرس کے علاوہ لباس اور جوتوں میں بھی گولڈن رنگ کے استعمال سے گریز کریں۔ خواتین اور ہینڈ بیگز کا ساتھ لازم و ملزوم ہے۔ وہ جہاں بھی جائیں ان کا بیگ یا پرس ان کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ اس بیگ میں دنیا جہاں کی چیزیں بھری ہوتی ہیں۔ جن میں ضروری کاغذات سے لے کر میک اپ کے لوازمات اور کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ دیگر الّم غلّم اشیاء بھی شامل ہوتی ہیں۔ لہٰذا خواتین کے بیگ کو عمرو عیار کی زنبیل سے تشبیہ دینا کچھ ایسا غلط نہیں۔ ملبوسات اور دیگر چیزوں کے علاوہ وقت کے ساتھ ساتھ پرس اور ہینڈ بیگز کے فیشن بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور نت نئے ڈیزائن کے ہینڈ بیگز آئے دن خواتین کے ہاتھوں میں دکھائی دیتے ہیں، بلکہ اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کچھ سالوں کے بعد وہی پرانا ٹرینڈ پلٹ کر آتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ روایتی ٹرینڈز ہیں کہ جو ہمیشہ فیشن میں اِن رہتے ہیں۔

آپ اگر چاہیں تو اپنی پسند کے مطابق خود اپنے لئے ہینڈ بیگ تیار کر سکتی ہیں۔ یقین کریں کہ یہ کوئی زیادہ مشکل کام نہیں ذرا سی لگن اور محنت کے ساتھ آپ ایک سے ایک خوشنما ہینڈ بیگ بنا سکتی ہیں۔ یہاں ہم آپ کے لئے ہاتھ سے بنائے گئے کچھ خوبصورت ہینڈ بیگز کی تصاویر دے رہے ہیں جنہیں دیکھ کر یقیناً آپ کا دل یہی چاہے گا کہ آپ بھی اپنے ہاتھوں سے اپنے لیے ہینڈ بیگ بنائیں۔ اس کے لئے آپ کو بازار سے کچھ ضروری سامان خریدنا ہوگا اور کچھ چیزیں گھر ہی میں رکھی مل جائیں گی۔ ان میں سے کچھ بیگز موتیوں اور ستاروں سے مزین ہیں تو کچھ کڑھائی کے دلکش نمونے اور شیشے کا کام ہے۔ ایک ہینڈ بیگ پر آپ کو پیچ روک دکھائی دے گا جبکہ بیگ دیدہ زیب موٹے کپڑے سے بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔ ہمارے ہاں کی بیشتر خواتین اور بچیاں دستکاری کے اس ہنر سے واقف ہوتی ہیں اور اپنے ملبوسات اور گھر کی دیگر آرائشی اشیاء تیار کرتی رہتی ہیں، تو کیوں نہ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لاتے ہوئے اپنے لیے ہینڈ بیگ بنانے کا تجربہ بھی کریں۔

چٹ پٹی چٹنیاں

ٹماٹر کی چٹنی

اجزاء

ٹماٹر چھیل کر باریک کاٹ لیں: 1 کلوگرام
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
(لونگ، دارچینی، بڑی الائچی)
ادرک پیسٹ: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
سندر خانی کشمش: 250 گرام
پیاز: 250 گرام (چھیل کر آملیٹ کی طرح کاٹ لیں)
مسٹرڈ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
نمک: ½ چائے کا چمچ
چینی: 250 گرام

ترکیب

☆ دو سے تین کھانے کے چمچ سرکہ ساس پین میں ڈالئے اور اس میں پیاز نرم ہونے تک دھیمی آنچ پر پکایئے۔ جب پیاز نرم ہو جائے تو تمام اجزاء اور بقیہ سرکہ شامل کر دیں۔ دھیمی آنچ پر مسلسل پکایئے، وقفہ وقفہ سے چمچ چلاتی رہیں جب گاڑھی اور چمکدار ہو جائے تو چولہا بند کریں اور محفوظ کر لیں۔

املی کی چٹنی

اجزاء

املی: 1 کلو
تیل سرسوں: 1 پاؤ
ہری مرچ: ½ کلو
پانی: 2 کلو
ہلدی: 1 چھٹانک
نمک: حسب ضرورت
رائی: ½ چھٹانک

ترکیب

☆ املی کی گٹھلیاں نکال دیں اور دھو کر گلنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ پھر ہاتھ سے مسل کر کسی مضبوط کپڑے سے چھان لیں۔ اب گودے میں نمک اور ہری مرچیں ملا دیں۔ رائی اور ہلدی کا سفوف بھی ملا دیں۔ اب تیل گرم کریں اور ٹھنڈا ہونے پر ہری مرچوں کے آمیزے میں ملا دیں اور خوب مکس کریں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ تیسرے دن کھانے کے قابل چٹنی تیار ہو جائے گی۔

موسم گرما اپنے ساتھ بے شمار مشکلات لاتا ہے۔ گرمی کی شدت سے کملائے ہوئے چہرے بے رونق ہی نہیں لگتے بلکہ بعض اوقات انہیں دیکھ کر شدید بے زاری اور اکتاہٹ بھی محسوس ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں آپ کی جلد کی سب سے بڑی دشمن سورج کی تمازت ہے یعنی دھوپ! سردیوں میں یہی دھوپ جلد کی بہترین دوست بن جاتی ہے بس قدرت کے کرشمے ہیں۔ گرمیوں میں اپنی رنگت کی حفاظت کے لئے اپنی جلد کے عین مطابق ماسک استعمال کریں تاکہ آپ کے چہرے کی صفائی بھی ہو سکے اور جلد جھریوں سے محفوظ رہے۔

موسم گرما اور ماسک

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا چہرہ ہمیشہ تر و تازہ اور شاداب نظر آئے تو اس کے لئے ہم آپ کو مختلف ماسک بنانا سکھا رہے ہیں جن کی مدد سے آپ کی جلد اور چہرہ خوبصورت دکھائی دینے لگے گا۔ خاص طور پر موسم گرما میں۔ صرف شرط اتنی سی ہے کہ آپ اگر مستقل جاذب توجہ نظر آنا چاہتی ہیں تو پھر مستقل ان ماسک کا استعمال کریں۔ تھوڑی سی احتیاط ہے۔ ماسک کی تیاری میں استعمال ہونے والی اشیاء آپ کو باورچی خانے میں باآسانی مل سکتی ہیں۔

☆ موسم گرما اور انڈے کا ماسک

انڈا قدرت نے ایک ایسی چیز بنائی ہے کہ ہر شخص کو اس سے کوئی نہ کوئی فائدہ ہوتا ہے۔ چنانچہ انڈے کا ماسک ہر جلد کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ کچھ اس طرح سے ہے۔ 1 انڈے کی سفیدی لے کر اس میں چند قطرے لیموں اور آدھا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح یکجا کرلیں۔ چہرے پر اس کا لیپ کریں۔ تقریباً 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو صاف کر لیں۔ جلد ملائم بنانے کیلئے بہترین ہے۔

☆ خشک جلد کیلئے انڈے کا ماسک

ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں ذرا سا بادام یا زیتون کا خالص تیل ملا لیں۔ اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر لگالیں اور پھر اس کو روئی اور گرم پانی سے صاف کرلیں۔

☆ روغنی جلد اور انڈے کا ماسک

اگر آپ کی جلد روغنی ہے تو اس کے لئے بھی انڈا مفید ہے وہ اس طرح کہ انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں یا سنگترے کا رس شامل کرلیں۔ 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر صاف کرلیں۔ زائد چکنائی کا مسئلہ گرمیوں میں آسانی سے حل ہو جائے گا۔

☆ موسم گرما اور شہد کا ماسک

شہد کا ماسک نرم جلد کیلئے نہایت مفید ہے۔ اس کا طریقہ اس طرح ہے، شہد ایک چمچ چائے کا لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں۔ اس مرکب کو بطور ماسک استعمال کریں۔

☆ چکنی جلد اور شہد کا ماسک

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو شہد لے کر اس میں گیہوں کا آٹا ملا کر ماسک بنالیں اس کے علاوہ آٹے میں پانی، دودھ ملا کر بھی بہترین ماسک تیار کیا جا سکتا ہے۔

☆ موسم گرما اور مولی کا ماسک

مولی کے بیج آپ کو حکیموں کے پاس باآسانی مل سکتے ہیں۔ ایک ٹیبل اسپون بیج لے کر باریک پیس لیں۔ پھر دہی میں ملا کر بطور ماسک استعمال کریں۔ آپ کا چہرہ ایسا نکھرا ہوا اور تر و تازہ محسوس ہوگا جیسے آپ آپ نہیں رہے۔

☆ موسم گرما اور کھیرے کا ماسک

کھیرا چھیل کر باریک پیس لیں اور پھر چہرے پر اس کا لیپ کرلیں۔ چہرے کے عضلات کا ڈھیلا پن غائب ہو جائے گا۔

☆ بند گوبھی کا ماسک

چکنی جلد کے لیے بند گوبھی کا ماسک بھی مفید ہے۔ بند گوبھی کا رس 2 چمچ، عرق گلاب 1 چمچ اور زیتون کا تیل چند قطرے باہم ملا کر روئی کی مدد سے چہرے پر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ بعد میں نیم گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں۔

☆ ملتانی مٹی کا ماسک

چکنی جلد والی خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنے چہرے پر ملتانی مٹی (سر دھونے والی مٹی) کا ماسک لگائیں۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ ملتانی مٹی کو صاف پانی میں بھگو کر نرم کرلیں۔ بعد میں آہستہ سے چہرے پر لیپ کریں اور خشک ہونے پر دھولیں۔ اس دوران بولنے سے پرہیز کریں۔ خشک اور نارمل جلد کی خواتین یہ ماسک بالترتیب دودھ اور لیموں میں بھگو کر استعمال کر سکتی ہیں۔ آئلی جلد والی خواتین پانی کہ علاوہ یہی ماسک عرق گلاب میں بنائیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

نگر نگر کے ذائقے

مدراسی قیمہ پلاؤ

اجزاء

قیمہ: 1/2 کلو

چاول: 1/2 کلو

پیاز: 1 پاؤ

ٹماٹر: 1 پاؤ

ہری مرچ: 6 عدد

ادرک: 1 ٹکڑا

لہسن: 6 جوئے

سفید زیرہ: 1 چھوٹا چمچ

سوکھا دھنیا: 1 چھوٹا چمچ

لونگ: 6 عدد

الائچی: 2 عدد

دارچینی: 1/2 1 انچ کا ٹکڑا

سیاہ مرچ: 8 عدد

ہلدی: 1 چمچ

نمک: 4 چمچ

زعفران: 1 چمچ

آئل: 1 پاؤ

ترکیب

چاول چن کر دھولیں۔ نمک، لونگ، دارچینی، الائچی اور سیاہ مرچ ڈال کر چاول ابال لیں۔ سفید زیرہ، دھنیا، ادرک، لہسن اور ہری مرچ پیس لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ کٹی ہوئی پیاز کو تل لیں اور اسی گھی میں ٹماٹر اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر نمک ہلدی اور پسی ہوئی مرچ شامل کریں اور بھونیں۔ اب قیمہ شامل کر کے بھونیں۔ قیمہ بھون چکیں تو اتنا پانی ڈالیں کہ قیمہ گل جائے۔ اب ابلے ہوئے چاولوں کی تہہ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں لگائیں۔ اس پر تیار شدہ قیمے کی تہہ لگائیں اور آدھا زعفران چھڑک دیں۔ پھر چاولوں کی تہہ لگائیں اور باقی زعفران چھڑک دیں۔ اب ہلکی آنچ پر دم لگا دیں۔

اٹالین بریانی

اجزاء

مرغی کا قیمہ: 1/2 کپ

ہرا دھنیا: 1/2 گٹھی (چوپ کر لیں)

ہری مرچیں: 3 عدد

زیرہ: 1 چائے کا چمچ

لہسن کے جوئے: 3 عدد (کوٹ لیں)

نمک: حسب ذائقہ

(قیمے میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، زیرہ، لہسن اور نمک ملا کر بالز بنا لیں)

ہری مرچیں: 4 سے 5 عدد (لمبی کاٹ لیں)

براؤن شوگر: 1 کھانے کا چمچ

ہرا دھنیا: 1 کپ (چوپ کیا ہوا)

ٹماٹر: 4 عدد

چاول: 1/2 کلو (اُبال لیں)

اسپیگھٹی: 1 پیکٹ (اُبال لیں)

آلو: 2 عدد (کیوبز کاٹ لیں)

لہسن ادرک کا پیسٹ: 2 چائے کے چمچ

اوریگانو: 1 چائے کا چمچ

پیاز: 1 کپ (تلی ہوئی)

ادرک: حسب ضرورت (سلائس کاٹ لیں)

لال مرچیں: 1 کھانے کا چمچ

نمک: حسب ذائقہ

تیل: 1/2 کپ

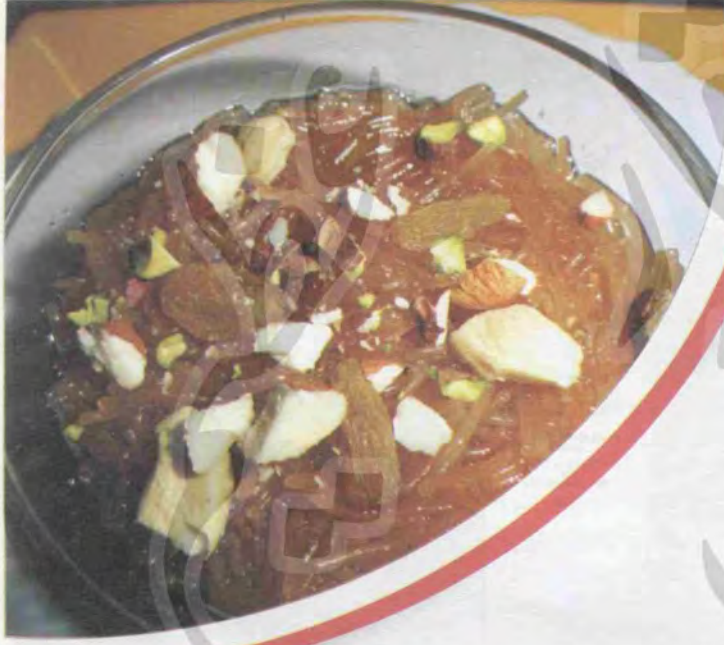
لیموں: 2 عدد (رس نکال لیں)

پنیر: حسب ضرورت (کدوکش کیا ہوا)

ترکیب

گرم تیل میں لہسن، ادرک پیسٹ، ٹماٹر، اوریگانو، کٹی لال مرچیں اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں آلو ڈال کر تھوڑا پکائیں۔ اب اس میں تیار کی ہوئی بالز ڈال کر پکائیں۔ براؤن شوگر، لیموں کا رس چھڑک دیں اور چولہے سے اتار لیں۔ ایک بیکنگ ڈش میں بالز کا آمیزہ ڈال کر اس پر تھوڑا چاول، اسپیگٹی اور تلی ہوئی پیاز ڈالیں۔ اس کے بعد اس میں ادرک ہرا دھنیا، مرچیں اور تلی ہوئی بقیہ پیاز ڈال کر آخر میں کدوکش کیا ہوا پنیر ڈالیں اور دس منٹ گرم اوون میں بیک کریں۔ ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

کشمیری دم آلو

اجزاء

آلو (چھوٹے): ½ کلو
دہی: ½ کلو
بڑی الائچیاں: 6 عدد
لونگیں: 6 عدد
خشک کشمیری مرچیں: 3 عدد
پیاز: 1 عدد
ثابت دھنیا: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ
سونف: 1 کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ: 2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ: 2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی دیگی مرچ: 2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی: 1 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک: 2 چائے کے چمچ
نمک: حسبِ ذائقہ
تیل: حسبِ ضرورت

ترکیب

آلوؤں کو ابال لیں۔ ان کا چھلکا رہنے دیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں ادرک، لہسن، زیرہ، سونف، دھنیا، کالی مرچ اور پیاز شامل کر کے تل لیں۔ اس میں دہی، ہری الائچی، لونگ، خشک کشمیری مرچ، گرم مصالحہ، دیگی مرچ اور ہلدی شامل کر کے 3 منٹ تک پکائیں۔ ابلے ہوئے آلو اور نمک شامل کر کے اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کشمیری آلو تیار ہیں۔

گجراتی سویاں

اجزاء

سویاں: 1 کلو
چینی: 625 گرام
گھی: ½1 پاؤ
بادام: حسبِ خواہش
پستہ: حسبِ پسند
کیوڑہ: حسبِ ضرورت

ترکیب

پتیلے میں پانی حسبِ ضرورت ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ ساتھ ہی چینی ڈال دیں۔ دو تین جوش آنے پر اتار لیں۔ پھر آئل اور الائچی کڑکڑا لیں اور سویاں بھی ڈال دیں۔ اب ڈھکنا دسترخوان میں لپیٹ کر اوپر رکھ دیں۔ دس منٹ کے بعد سویاں تیار ہیں۔ بادام پستہ کی ہوائیاں لگائیے۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہرِ حُسن

موسم گرما میں اپنی حفاظت کریں

گرمی کا موسم ایک ایسا موسم ہے جس میں آپ کو اپنی جلد اور بالوں کی بہت حفاظت کرنی پڑتی ہے کیونکہ دھوپ سے جلد پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ گرمی کا موسم آپ کی جلد کی رنگت اور آپ کے بالوں کے لئے دشمن بھی ثابت ہوسکتا ہے، کچھ ایسی احتیاطی تدابیر ہیں جن پر عمل کر کے اس گرم موسم میں اپنے آپ کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

اس موسم میں دھوپ میں جانے سے حتی الواسع گریز کرنا چاہیے۔ دھوپ کی زیادتی سے جلد میں نمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلد خشک، کھردری اور بے رونق معلوم ہوتی ہے۔ بعض افراد کی جلد پر دھبے بھی پڑ جاتے ہیں لیکن یہ کہنا کہ اس موسم میں دھوپ میں نہیں نکلنا چاہیے غلط ہے کیونکہ اکثریت ایسی ہے جن کو کام کے سلسلے میں گھر سے باہر جانا پڑتا ہے اور گھر سے باہر جانے کا مطلب ہے کہ دھوپ کا سامنا، گرمی اور حرارت کے اثرات سے بچنے کے لئے اپنے چہرے اور ہاتھ پاؤں کی جلد پر لوشن اور موئسچرائزر کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ ہم لوگ پانی کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے مگر یہ حقیقت ہے کہ پانی ہماری جلد کے لئے بہت ضروری ہے۔ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال جلد کو نرم اور شگفتہ بناتا ہے۔ روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی پینا قدرتی غذا کا نہایت اہم جزو ہے۔

☆ گھر میں تیار کردہ موائسچرائزر

چار عدد بادام لیں، اور رات بھر دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چھیل لیں اور پیسٹ بنالیں۔ اب اس میں ایک چمچہ بالائی اور چند قطرے عرق گلاب ملالیں اور یہ تیار شدہ مکسچر بوتل میں بھر کر فریج میں رکھ لیں۔ گھریلو موائسچرائزر تیار ہے۔ جن خواتین کی جلد چکنی ہوتی ہے انہیں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ گرمیوں میں چہرے کو دن بھر میں پانچ سے چھ مرتبہ دھوئیں۔ صابن ایسا استعمال کریں جس میں وٹامن E شامل ہو، روزانہ غسل کریں۔ جسم کے وہ حصے جہاں پسینہ زیادہ جمع رہتا ہے مثلاً پیشانی، گردن، بغل، کمر ان حصوں میں ٹالکم پاؤڈر اچھی طرح سے لگائیں۔ گرمیوں میں ریشمی ملبوسات کم سے کم استعمال کریں۔ بند جوتے بھی نہ پہنیں۔ کھلے منہ کے جوتے استعمال کریں۔

☆ بالوں کی حفاظت

گرمیوں میں اپنے بالوں کی حفاظت اچھی طرح سے کریں۔ گرمیوں میں بال خشک ہو جاتے ہیں اور خشک بال دو منہ کے ٹوٹنے لگتے ہیں۔ چائے کی استعمال شدہ پتی کو دوبارہ ابالیں اور اس کا پانی اس وقت استعمال کریں جب آپ بالوں کو شیمپو کر چکی ہوں۔ لیموں کا رس بھی بالوں کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک مگ پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر بالوں پر لگائیں۔ پانی میں شہد کے چند قطرے ملا کر سر میں لگانے سے خشکی کا خاتمہ ہوگا۔

☆ آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کے حساب سے روئی کے دو پیڈ بنالیں۔ ان کو عرقِ گلاب میں بھگو کر آنکھوں پر رکھ لیں۔ کھیرے یا آلو کے باریک قتلے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں، اس سے آنکھوں کو تو ٹھنڈک ملے گی ہی اس کے آس پاس کی جلد بھی محفوظ رہے گی۔ دھوپ سے محفوظ رہنے کے لئے آنکھوں پر ڈارک گلاسز لگا کر باہر جائیں اور باہر سے آنے کے بعد ٹھنڈے پانی کے چھینٹے آنکھوں پر ماریں۔

☆ پاؤں

دن کے اختتام پر اپنے پیروں کو اچھی طرح سے صاف کریں اور خشک کرلیں۔ ان پر ٹالکم پاؤڈر چھڑک لیں۔ اگر پاؤں بہت تھکن محسوس کر رہے ہوں تو آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں آدھے گھنٹے تک دونوں پیر ڈبو کر رکھیں۔ اس سے آپ کے پیروں کو بہت آرام ملے گا۔

☆ چہرے کی جھریاں دور کرنے کا طریقہ

(1) مٹی کی ایک کوری پیالی میں ایک چمچہ بالائی اور دودھ میں تین بادام اچھی طرح گھس کر مرہم بنالیں اور رات کو سوتے وقت منہ اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں۔ اب مرہم کا آدھا حصہ لے کر چہرے پر ہلکے ہلکے مالش کریں پھر روئی کے پھائے آہستہ آہستہ چہرے پر پھیریں اور باقی مرہم کو لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح اٹھ کر بیسن سے منہ دھولیں۔

(2) بکری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ دیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اس پھٹے ہوئے دودھ کو سوتے وقت اچھی طرح منہ پر مل لیں۔ چہرہ چند دن میں نکھر آئے گا۔

ہنسی خوشی زندگی گزارنا بھی ایک فن ہے۔ بعض لوگ ہنس کر زندگی بسر کرتے ہیں اور بعض لوگ رو کر زندگی گزارتے ہیں۔ آپ کے سامنے چند اصول پیش کئے جارہے ہیں جو آپ کے لئے بہترین سرمایہ حیات بھی ہیں اور کارآمد بھی ہیں۔

ہنسی خوشی زندگی گزارنے کے اصول

☆ مثبت سوچ

بقول ہیلن کیلر ''ہمیشہ مثبت پہلوؤں پر نظر رکھیں اور منفی سوچوں کو یکسر بدل ڈالیں''۔ ایک جملے کے ہزار مطلب ہوتے ہیں۔ یہ ہماری سوچ ہے کہ ہم اس جملے کو کس زاویے کی طرف لے جاتے ہیں۔ اگر ہم اس کو مثبت پہلو کی طرف لے جاتے ہیں تو ہمیں ہر چیز خوب صورت و حسین نظر آئے گی۔ اسی طرح اگر ہم اس کا مطلب منفی پہلو کی طرف لے جائیں گے تو ساری کائنات بری معلوم ہوگی اور تو اور اپنی ذات سے نفرت، دنیا والوں سے نفرت غرض کہ پوری کائنات ایک برائی کا مجسمہ معلوم ہوگی۔ منفی طرز فکر سے حسد، جلن، بغض، نفرت و حقارت جیسے جذبات پیدا ہوں گے۔

☆ ذاتی محاسبہ

انسان کو اشرف المخلوقات کا درجہ دیا گیا ہے اور اسی فضیلت و قابلیت کے تحت اللہ نے اپنے بندوں کو بے شمار صلاحیتیں عطا کی ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے آپ پر اعتماد کریں اور ان صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں جو ہمارے اندر موجود ہیں۔ جہاں تک عادتوں کی تشکیل کا تعلق ہے یہ عادتیں انسان بچپن سے اپناتا ہے کیوں کہ اگر بچپن سے ہی عادت اچھی ہوگی تو اس کا آئندہ آنے والی زندگی پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہمیں چاہیے کہ اپنا ذاتی محاسبہ کرتے رہیں۔ جو چیزیں بری ہیں انہیں ختم کریں اور جو اچھی ہیں اسے برقرار رکھیں۔

☆ روزانہ ایک اچھا کام

یہ عہد کیجئے کہ ہر روز کوئی اچھا کام سرانجام دینا ہے۔ اس طرح ایک عادت سی پیدا ہوجاتی ہے اور انسان اچھائی کی جانب قدم بڑھانے لگتا ہے۔ دن کی ابتداء اس طرح سے کیجئے نماز پڑھیں۔ اپنے اور غیروں سے مشفقانہ رویہ رکھیں۔ محبت و اخوت اور بھائی چارے کا درس دیں۔ ''خوش رہو اور خوش رہنے دو'' کے اصول پر کاربند رہیں۔ ہمدردی، ایثار و قربانی کو اپنائیں۔ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزاریں۔ دل آزاری نہ کریں۔ دوسروں کی تکلیفوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔ اجتماعی مفاد کو ذاتی مفاد پر ترجیح دیں۔ خود غرضی اور انا کو پس پشت ڈالیں۔ کینہ، بغض، نفرت، وحقارت، حسد، جلن کو خیر باد کہہ دیں۔ دن بھر کی روداد لکھ لیں اور جو برائیاں سرزد ہوئی ہیں، انہیں آئندہ ختم کرنے کی سعی کریں، کیوں کہ اس طرح آپ اپنے اندر ایک روحانی آسودگی محسوس کریں گے۔

☆ ماضی کی تلخ حقیقتوں کو بھلانا

اگر انسان رنج و غم اور تکالیف کو بھلا نہ پائے تو وہ کبھی بھی زندہ نہ رہ سکے۔

کسی نے کیا خوب کہا ہے ''اگر ماضی تلخ ہو تو اس کو بھلا دینا چاہیے اور اگر اچھا اور پرمسرت ہو تو اس کو یاد رکھنا چاہیے''۔ مثال کے طور پر کسی مضمون میں خدانخواستہ آپ کے نمبر کم آئے ہیں یا فیل ہوئے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ ماضی کو بھول کر اس سے سبق حاصل کریں اور حال کو بہتر بنائیں اور مستقبل کے لئے لائحہ عمل کا تعین کریں۔ بقول ڈیل کارنیگی shut the door of the past یعنی ماضی کا باب ہی بند کردیں۔

صلاحیتیں، قدرت کا ایک انمول اور دیرپا عطیہ ہیں۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی اپنی صلاحیت ضرور ہوتی ہے کہ جو اس کے اندر پوشیدہ ہوتی ہے اور زندگی میں کامیابی کے لئے اس سے کام لینا ضروری ہوتا ہے۔ اپنی ذاتی صلاحیتوں کو سمجھیں اور انہیں استعمال میں لائیں۔ ہر چیز بے مقصد ہے جب تک اسے استعمال میں نہ لایا جائے۔

☆ خوشی تو آپ کے پاس موجود ہے

خوشی تو محسوس کرنے کا نام ہے۔ خوشی کوئی خریدنے یا بکنے والی شے نہیں بلکہ بذات خود انسان اسے محسوس کرتا ہے۔ ہم ایثار، قربانی، ہمدردی، بھائی چارہ اخوت کے ذریعے سے خوشیاں تلاش کر سکتے ہیں۔ ابدی اور حقیقی خوشی اس وقت حاصل ہوتی ہے کہ جب ہم کسی شخص کی مدد کرتے ہیں۔ اس وقت ہمیں قلبی سکون و راحت میسر ہوتی ہے۔ اچھے اور مثبت کام کرکے ہی ہمیں ذہنی سکون اور قلبی آسودگی حاصل ہوتی ہے۔

☆ عفوودرگزر

نفرت، حقارت، طنز و تشنیع وہ جذبات ہیں جن سے بے چینی، بے قراری اور بے حسی کے جذبات اُمڈ آتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص دوسرے شخص کو گالی دیتا ہے تو دوسرا شخص بھی اس کو گالی دیتا ہے۔ تو تو میں میں ہوجاتی ہے اور یہ بات بڑھ کر دھینگا مشتی کی نوبت آجاتی ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ غصہ حماقت سے شروع ہوکر ندامت پر ختم ہوجاتا ہے۔

ایک جگہ ارشادِ نبوی ﷺ ہے کہ پہلوان وہ نہیں جو دوسروں کو پچھاڑ دے، اصل پہلوان تو وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے جذبات واحساسات کو قابو میں رکھے۔ جب کوئی انسان برا کام کرتا ہے تو دوسرے پر اس کے اثرات مرتب نہیں ہوتے بلکہ وہ خود دوسروں کی نظر میں گر جاتا ہے۔ عفوودرگزر وہ صفت ہے کہ جس میں اگر معاف کرنے کا جذبہ ہے تو اس نے اپنی عاقبت بخیر کی اور دین ودنیا میں سرخرو ہوگیا۔

مسکرادینا بھی صدقہ ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ ہر دم خوش وخرم رہے اور مسکراتا رہے یہ اصول بنالے خوش رہے اور خوش رہنے دے۔ زندہ رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہر دم خوش رہے اور زخموں کو بھول کر مسکراتا رہے۔

☆ مستقل مزاجی

ہر کام کو مستقل مزاجی سے کیجئے، کوئی کام ادھورا نہ چھوڑیے۔ ہر کام کو دل جمی اور تن دہی سے کرنا چاہیے۔ ہر کام کو پایہ تکمیل تک پہنچائیں۔ کوشش کیجئے کہ جس کام کا بیڑا آپ نے پہلے اٹھایا ہے اس کو پہلے ختم کریں پھر نیا کام شروع کریں۔

☆ صبروشکر

ہر کام صبروشکر کے ساتھ انجام دیجئے۔ اگر کسی چیز سے آپ کو تکلیف ورنج ہوا ہے تو آپ کو چاہیے کہ صبر کریں اور اگر کسی چیز سے کوئی فائدہ ہوا تو شکر خداوندی کریں۔ برداشت کرنا صبر اور کسی نعمت پر خوش ہوکر اللہ کو یاد کرنا شکر ہے۔

☆ ہمیشہ پراُمید رہیے

اگر اُمید نہیں ہے تو زندگی بھی نہیں ہے۔ امید کا دامن ہمیشہ تھامے رہیے۔ جس دن امید کی کرن ختم ہوئی وہ زندگی کا آخری دن ہوگا۔ اچھی امید، کوشش، جدوجہد اور اچھی اور نیک خواہشات سے ہر کام اچھا اور مثبت ہوتا ہے۔ اگر امید اچھی نہیں ہوگی تو کام کیسے اچھا ہوگا؟

☆ اعتدال پسندی

ہر چیز کی زیادتی بری ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ اعتدال کی راہ اختیار کریں۔ یہ نہیں کہ جب خوشیاں حاصل ہوئیں تو آپے سے باہر ہوگئے اور جب خدانخواستہ غمگین ہوئے تو رونا پیٹنا شروع کردیا۔ ہمیں چاہیے کہ میانہ روی اختیار کریں اسلام میں بھی اعتدال میں رہنے کی تاکید کی گئی ہے۔

مندرجہ بالا تمام باتیں اگر انسان میں پیدا ہوجائیں تو یقیناً وہ ترقی، کامرانی اور کامیابی کی جانب گامزن ہوسکتا ہے۔ وہ تدابیر ہیں جنہیں اختیار کرنے سے ہم باآسانی اپنا مقصد حیات حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ وہ رہنما اور سنہری اصول ہیں جنہیں اپنالیا جائے تو کٹھن مراحل حیات اور مشکلات کا ڈٹ کر مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

اب کچھ میٹھا کیجئے

فروزن مینگو ڈیزرٹ

اجزاء

آم کا گودا: 1 کپ
کریم: 1 کپ
آئسنگ شوگر: 2 کھانے کے چمچ
مینگو جیلی: 3 کھانے کے چمچ
ملک پاؤڈر: 3 کھانے کے چمچ

ترکیب

ایک پیالے میں کریم اور آئسنگ شوگر کو ڈال کر پھینٹیں اور گاڑھا کر لیں۔ اب اس میں مینگو جیلی ڈال کر دوبارا مکس کرلیں۔ پھر آم کا گودا ڈال کر بیٹ کریں اور ملک پاؤڈر مکس کریں۔ ایک باؤل میں نکال کر فریج میں ٹھنڈا کر کے سیٹ کرلیں۔

مینگو کریم ڈیزرٹ

اجزاء

کریم: 1 پیکٹ
پسی ہوئی چینی: ¼ کپ
آم: 1 کلو

ترکیب

کریم کو کسی برتن میں ڈال کر خوب ٹھنڈا کرلیں۔ پھر اس کریم کو الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس طرح سے کریم خوب پھول جائے گی۔ اب اس میں چینی ڈال کر ملالیں۔ آم چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ گٹھلی نکال دیں۔ اب ان کو کریم میں اچھی طرح ملالیں۔ 1 گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ بہت مزیدار سویٹ ڈش تیار ہوگی۔

باتیں کچھ کام کی

......کچن کاؤنٹر سے پیاز اور لہسن کی بو......

لکڑی کے کاؤنٹر پر سے پیاز اور لہسن کی بو دور کرنے کے لئے ایک لیموں کو کاٹ کر اس سے رگڑیں اور بعد میں صاف پانی سے دھولیں تو بدبو دور ہو جائے گی۔

......دیسی گھی کی پہچان......

تھوڑا سا گھی شیشی میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے گرم پانی میں رکھ دیں اس کے بعد شیشی میں سے دو تین قطرے شورے کے تیزاب میں ڈال دیں اگر گھی خالص ہوا تو اس کا رنگ تبدیل نہیں ہوگا۔

......ٹوٹے برتن جوڑیں......

چونا اور سوڈا اسیلی کیسٹ یکساں مقدار میں لے کر گرم محلول تیار کر لیں اور کسی شیشی میں بھر لیں۔ شیشے یا کانچ کے برتن جوڑنے کے لئے یہ بہت ہی کارآمد لوشن ہے۔ اس سے جوڑے گئے برتن نئے نظر آنے لگتے ہیں۔

......لیموں کے چھلکے مفید چیز ہیں......

لیموں کا رس نچوڑ کر آپ چھلکے پھینک دیتے ہیں حالانکہ یہ چھلکے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔ آپ یہ چھلکے پھینکنے کی بجائے پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ جس میں آپ نے فریز کرنے کے لئے مٹر، گاجریں اور فریش بین وغیرہ ابالنا ہوں۔ اس طرح سبزیوں کی رنگت خوش نما رہتی ہے اور خوشبو بھی اچھی ہو جاتی ہے۔

......آٹے کو کیڑوں سے بچائیں......

آٹے کو کیڑوں سے بچانے کے لئے سیاہ (کالا) زیرہ لے کر اسے کوٹ کر اس میں نمک پیسا ہوا ملا کر پانی کے ساتھ ٹکیہ بنا لیں بعد میں اسے خشک کر کے آٹے میں رکھیں آٹا کیڑوں سے محفوظ رہے گا۔ اس کے علاوہ تیز پات کے پتے ململ کی باریک پوٹلی میں باندھ کر رکھنے سے آٹے میں کیڑے نہیں پڑتے۔

......پکے چاولوں میں سختی دور کرنا......

پکے ہوئے چاولوں کی سختی دور کرنے کے لئے گیلا گرم کپڑا دم دیتے وقت استعمال کریں یا پھر پانی کا چھینٹا دینے سے چاولوں میں نمی آ جائے گی۔

......گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں......

گوشت میں نمک اور آدھا پیالی پانی ڈال کر جوش دیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد پھر ایک بار گرم کرلیں۔ گوشت کے ٹکڑے کر کے نمک سرکہ لگائیں۔ چھری کانٹے سے گہرا کٹ لگائیں۔ پھر ہلکا سا تیل لگا کر رکھیں اس سے گوشت پر جو پپڑی سی جم جاتی ہے وہ نہیں جمتی۔ پہاڑی علاقے میں گوشت کے پارچے پہاڑیوں پر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔ ان پر نمک ضرور لگاتے ہیں سوکھا ہوا یہ گوشت لذیذ ہوتا ہے۔

......آٹا خمیر نہ ہو......

گوندھے آٹے پر گھی یا مکھن کا چکنا ہاتھ پھیر دیں اور گیلا کپڑا آٹے پر نچوڑ کر بار بار رکھتے رہیں اس طرح آٹا خمیر نہیں ہوتا۔ مٹی کے کونڈے میں آٹا گوندھ کر کچی گیلی زمین پر رکھنے سے بھی آٹا ٹھیک رہتا ہے۔ فریج میں گرمی کے دنوں میں آٹا دو تین دن سے زیادہ نہ رکھیں۔

......دہی فوراً جمانے کا طریقہ......

دودھ میں ذرا سا نائٹرک ایسڈ ملانے سے دہی بہت جلد جم سکتی ہے۔

......کباب آپس میں نہ چپکیں......

برگر کو شوق سے کھایا جاتا ہے خواتین کچے قیمہ کے کباب بنا کر فریزر میں رکھ دیتی ہیں اور پھر ان کو جب ضرورت ہو نکال کر برگر میں ڈال دیتی ہیں مگر فریج میں پڑے پڑے یہ کباب اتنی بری طرح آپس میں چپک جاتے ہیں کہ انہیں الگ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ یوں کریں کہ کباب بنا کر کسی ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر فریج میں رکھیں جب یہ منجمد ہو کر سخت ہو جائیں تو ان کو ٹرے سے علیحدہ کر کے کسی پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ جب جتنی ضرورت ہو نکال لیں اس طرح رکھنے سے وہ الگ الگ رہیں گے شامی کبابوں کو بھی اس طرح رکھا جا سکتا ہے۔

......پھلوں سے جوس حاصل کرنا......

پھلوں کا جوس حاصل کرنے سے پہلے اگر انہیں نیم گرم پانی میں رکھ دیں تو رس جلدی اور پورا نکل آتا ہے۔

......سبزیوں کا پانی......

جب آپ سبزیاں ابالیں تو اس کے پانی کو ضائع مت کریں بلکہ اس گرم پانی کو کھانے کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ اسی پانی میں سبزیوں کے وٹامن شامل ہوتے ہیں۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج

شدید گرمی میں

کیا کھائیں، کیا پیئیں؟

جون کا وسط ہے اور ابھی جولائی کا پورا مہینہ باقی ہے، ایسے میں کراچی کی گرمی ریکارڈ توڑنے پر تلی ہے۔ ملک کے شمالی حصے تو بارش سے فیضیاب ہو بھی چکے لیکن اہل کراچی کو علی الصباح گھرے بادل صرف دیکھنے کو ملتے ہیں، وہ برسنے کہیں اور چلے جاتے ہیں۔ بہرکیف گرمی کا بھی ایک حسن ہے اور بچوں کیلئے گرمی تعطیلات کا پیغام بھی لاتی ہے، لہٰذا گرم دنوں میں گھر کی چار دیواری میں قید رہنا ممکن نہیں ہوتا۔ آیئے ہم آپ کو بتائیں کہ اس موسم سے کس طرح زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

☆ اس موسم میں چونکہ لو لگنے، جسم میں پانی کی کمی اور جلدی امراض کی شکایتیں بڑھ جاتی ہیں اس لئے اگر آپ کو ان سے بچنے کے طریقے معلوم ہوں تو سمجھ لیں کہ آدھا میدان تو آپ نے مار ہی لیا۔

☆ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ گرمی کے دنوں میں پسینے چھوٹ رہے ہوں، آپ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔ پانی کے علاوہ مفرح شربت، لیموں سے تیار شدہ اسکنجبین بھی استعمال کریں لیکن جھاگ دار مشروبات سے پرہیز کریں۔ جو کا شربت (Barley Juice) بھی جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے، ناریل کے پانی سے بھی توانائی کی بحالی میں مدد ملتی ہے۔

☆ خدانخواستہ لو لگنے کی صورت میں فرسٹ ایڈ کے طور پر برف کے پانی سے تر کپڑے جسم پر رکھیں تاہم فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ اس میں تاخیر خطرناک ہو سکتی ہے۔

☆ جتنا ممکن ہو، پھلوں کے جوس پئیں، پھل کھانا بھی اچھا ہے۔ لیموں کے علاوہ اگر سنگترے اور موسمی جیسے دیگر رسیلے پھل دستیاب ہوں تو ان سے بھی فیضیاب ہوا جا سکتا ہے۔ موسم گرما میں تربوز اور خربوزے بھی وافر دستیاب ہوتے ہیں، اگر یہ نہ ملیں تو گرما اور سردے سے ضرورت پوری کریں۔

☆ گرم موسم میں تیز مصالحے دار کھانے سے پرہیز کریں اور نمک کا استعمال بھی کم کر دیں۔ ایسی سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں جس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً کھیرا، ککڑی، لوکی، ٹماٹر جو جسم کو ٹھنڈا رکھتے ہیں۔

☆ صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بجے کے درمیان بلاضرورت دھوپ میں نکلنے سے گریز کریں۔ اگر تیز دھوپ میں جانا ضروری ہو تو سن اسکرین کا استعمال کریں علاوہ ازیں سورج کی بالائے بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے بچنے کیلئے چھتری کا بھی استعمال کریں۔

☆ ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔

فیشن ٹرینڈز ۲۰۱۳

خواتین اور نوجوان لڑکیوں میں فیشن کی ترجیحات تبدیل ہوتی رہتی ہیں مگر شلوار قمیض کو ہر دور میں بڑی اہمیت حاصل رہی ہے اور ہمیشہ رہے گی، کیونکہ یہ قومی لباس ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری ثقافت کا حصہ بھی ہے۔ کوئی بھی تہوار ہو، خوشی کی تقریب ہو یا روزمرہ کے معمولات ہوں، شلوار قمیض ہی وہ لباس ہے جو ہر موقع پر زیب تن کیا جاتا ہے اسے ہر دور میں فیشن کا حصہ قرار دیا جاتا ہے۔ شلوار قمیض میں مزید نکھار لانے کے لیے دن بدن جدّت پیدا ہو رہی ہے اور خواتین میں اسکا رجحان بہت بڑھ گیا ہے جس سے اس کی مقبولیت میں مزید اضافہ ہوگیا ہے۔ اور اسی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے شلوار کی جگہ ٹراؤزر اور چوڑی دار پاجامے نے لے لی ہے جو ہماری تہذیب و ثقافت کا ہی ایک حصہ ہے۔ فیشن کا معاملہ بھی مغرب کی اندھی تقلید میں گھرا نظر آتا ہے ایسے لوگوں کی تعداد بھی کم نہیں جو خود کو اونچے درجے کا حامل ثابت کرنے کے لئے مغربی لباس کا اندھا دھند استعمال کر رہے ہیں، مگر خواتین کی بہت بڑی تعداد شلوار قمض پہننے کو ترجیح دیتی ہے۔ زمانہ خواہ کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو جائے لیکن ہم اپنی روایات اور اقدار سے احراف یا روگردانی کر ہی نہیں سکتے، مضبوط خاندانی روایات کی جھلک اس کے افراد کے پہننے، اوڑھنے، بیٹھنے کے انداز سے واضح دکھائی دیتی ہیں۔ مارکیٹ میں چلے جائیں تو ہر طرف لمبی قمیضوں اور کڑھائی والے ملبوسات کی بھرمار دکھائی دیتی ہے۔ ایسی ہی کچھ جھلک ہم بھی آپ کے لئے لائے ہیں۔

بال شخصیت میں انفرادیت لاتے ہیں

بال شخصیت میں انفرادیت پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمارے بال بھی جلد کی طرح مختلف قسم کے ہوتے ہیں جس طرح ہر شخص کو اس کی جلد کے لئے موزوں ترین کلینزر کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بالوں کی صفائی کے لئے بھی موزوں کلینزر کا انتخاب ضروری ہے۔ شیمپو کا بنیادی مقصد بالوں سے کثافت، چکنائی اور میل کچیل صاف کرنا ہے۔ ہماری گرم مرطوب آب و ہوا اور آلودہ ماحول کی وجہ سے بالوں میں گرد و غبار، کثافت، جلد کے مردہ خلیے، نمکیات، چکنائیاں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ صرف پانی سے دھو کر انہیں بالوں سے الگ کرنا ممکن نہیں ہے جس کی وجہ سے شیمپو کا استعمال لازم ہو جاتا ہے۔ شیمپو ان سب کو بالوں سے جدا کر دیتا ہے۔ لیکن یاد رہے کہ غیر معیاری شیمپو بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق حسن اور صحت دونوں کے لئے صاف بال لازمی ہیں، شیمپو سر کے بالوں کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ ہماری ترجیحات میں بالوں کی دیکھ بھال کو سر فہرست ہونا چاہیے اس لئے اتنا کافی نہیں ہے کہ ہم کوئی بھی شیمپو خرید لیں۔ آپ ایسا شیمپو خریدیں جو نہ صرف آپ کی رقم کا بہترین نعم البدل ثابت ہو بلکہ بالوں کو حقیقی معنوں میں صحت مند اور خوش نما بنانے کے لئے ضروری وٹامن اور صحت بخش اجزاء بھی فراہم کرے۔ صابن اور گھر میں تیار کئے جانے والے بیشتر مرکبات بہت زیادہ الکائن ہوتے ہیں جو بالوں کے قطری پی ایچ کا توازن بگاڑ دیتے ہیں۔ جب کہ شیمپو کی تیاری میں احتیاط رکھی جاتی ہے کہ وہ فطری طور پر شیمپوز میں پرفیوم، پریزرویٹو، کنڈیشننگ اور صفائی کرنے والے عناصر شامل ہوتے ہیں جو بالوں کے اوپر ایک نئی تہہ بنا کر ان کی حفاظت کرتے ہیں۔ کنڈیشننگ ایجنٹ کیمیکل اور خشکی دور کر اور ملائم بناتے ہیں تا کہ بال نہ الجھیں۔

ایک اچھا شیمپو بالوں سے قدرتی روغنیات دور کئے بغیر صرف ان کی نرمی قائم رکھتا ہے بلکہ سلجھے ہوئے چمک دار اور حجم دار بھی بناتا ہے ہمیں ایسے شیمپو کا انتخاب کرنا چاہیے جو ہمارے بالوں کے لئے موزوں ترین ہو۔ مثال کے طور پر نارمل بالوں کے متوازن کلینزر، خشک کے لئے نرمی سے چکنے بالوں کے لئے شدت سے صفائی کرنے والے شیمپو موزوں ترین ہوتے ہیں۔ ماہرین کی رائے میں کسی بھی شیمپو کا انتخاب کرنے سے پہلے ساشے میں دستیاب شیمپو آزما کر دیکھیں اور اس بات کا یقین کر لیں کہ منتخب کردہ شیمپو آپ کے بالوں کے لئے موزوں ترین ہے، پھر جب ضرورت محسوس ہو استعمال کریں۔ بال لمبے، گھنے اور خوبصورت کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچہ بیکنگ پاؤڈر، سوڈا لے کر ایک کپ صاف پانی میں حل کر لیں۔ تاہم اگر آپ کے بال لمبے ہیں تو آپ اسی تناسب سے پانی اور بیکنگ سوڈے کی مقدار بڑھا بھی سکتی ہیں۔ خشک بالوں پر یہ محلول لگا لیں۔ ایک منٹ کے لئے ایسے ہی چھوڑ دیں پھر سر کی جلد پر آہستہ آہستہ مساج کریں پھر بالوں کی جڑوں سے لے کر سروں تک مساج کریں۔ تھوڑی دیر بعد صاف پانی سے بال دھو لیں۔ اس سے بال صاف ہو جاتے ہیں اور اس کے بعد شیمپو کر سکتی ہیں۔ بالوں میں کنڈیشننگ کے لئے ایک کپ صاف پانی میں کھانے کا ایک چمچہ پھلوں کا سرکہ ملا لیں۔ اگر چاہیں تو اس میں چند قطرے تیل، شہد یا لیموں کا رس بھی ملا لیں۔ بالوں میں لگا کر تھوڑی دیر مساج کریں اور پھر صاف پانی سے سر دھو لیں ہفتے میں ایک

ٹیپ نیل آرٹ

قراۃ العین مزمل

آرٹ کوئی بھی ہو اس کی اہمیت اور انفرادیت سے انکار مشکل ہے۔ رنگوں سے لے کر انسانوں تک آرٹ ہی آرٹ ہے۔ خالق کائنات کی ہر تخلیق میں آرٹ ہے۔

ایک رنگوں سے کھیلنے والے نے ہر طرف رنگ بکھیر کے اپنے اندر جذبات کا اظہار کیا، آرٹ بن گیا۔ ایک فنکار نے اپنی فنکارانہ صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے کسی کردار کو اُجاگر کیا۔ آرٹ بن گیا۔

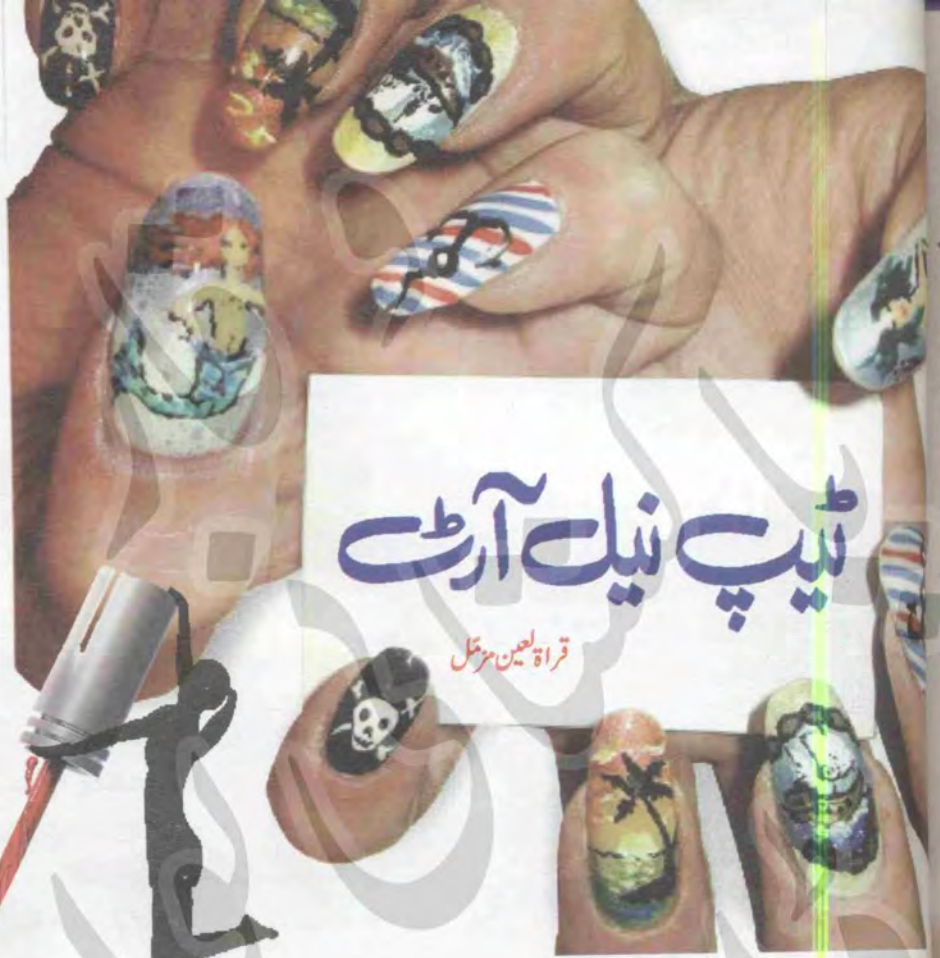
ان سب آرٹس سے آج ہم آپ کو ایک نئے نہیں آپ کے اپنے جانے پہچانے نیل آرٹ سے ملاقات کروا رہے ہیں۔

دیئے گئے طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ خود ایک بہترین آرٹ اپنے ناخنوں پر بنا سکتے ہیں۔

☆ سب سے پہلے Nail پر Box Coat کرنے کے لئے سلور رنگ کی نیل پالش استعمال کیجئے۔ تین سے زیادہ بار coat کریں۔ اس کے بعد کم سے کم پانچ منٹ سوکھنے دیں۔

☆ جب آپ کو تسلی ہو کہ رنگ خشک ہو گیا ہے تو دوسرے مرحلہ پر آئیں۔ اب آپ ایک ٹیپ لیں اور جو ڈیزائن آپ کو چاہیے اس کے حساب سے کٹ کریں۔ یہ دیکھ لیں کہ ٹیپ کے نیچے کوئی جگہ خالی نہ ہو یعنی ٹیپ صحیح طرح سے لگی ہو کہیں سے اس کے نیچے رنگ جانے نہ پائے۔

☆ اب تیسرے مرحلہ میں، ٹیپ کے اوپر جو رنگ کرنا چاہیں وہ کر دیں۔ اور جیسے ہی پورے ناخن پر رنگ ہو جائے تو فوراً احتیاط کے ساتھ ٹیپ اتار لیں۔

(نوٹ: ایک وقت میں ایک ہی ناخن پر رنگ کر کے ٹیپ اُتارا جائے ورنہ ٹیپ دیر سے اتارنے اور نیل پالش خشک ہو جانے کے بعد اتارنے کی صورت میں سارا ڈیزائن خراب ہو جائے گا۔)

☆ آخرمرحلہ: جیسے ہی ٹیپ اترے گا۔نیل ٹیپ آرٹ ڈیزائن تیار ہوگا۔

☆ اس ڈیزائن کو بنانے کے لئے جو چیزیں استعمال ہوں گی اس میں عام ٹیپ(stating tape) جسے کہتے ہیں۔ناخنوں پر یہ جدید2013 کے ڈیزائن بنانے سے پہلے آپ جس جس ناخن پر ڈیزائن بنانا چاہیں اس حساب سے پہلے ہی ٹیپ کاٹ کر رکھ لیں۔جب آپ ٹیپ کو اتاریں گے توٹیپ کیLayersیا حصوں کوایک ایک کر کے اتاریں۔ایک ساتھ ساری ٹیپ اور جوسب سے اوپر ہے وہ حصہ پہلے ہٹالیں۔اسی طرح باقی ناخنوں کے لئے بھی یہی عمل دہرائیں۔

رکشہ

قابلِ رشک سواری

رکشہ کا لفظ کب ایجاد ہوا، اس کے بارے میں تاریخ رکشہ ابھی تک خاموش ہے۔ گمان غالب ہے کہ جب رخشتی یا رخشندہ وغیرہ نامی لڑکیاں اس میں سوار ہوئیں، اس دن سے اس کا نام ہی رکشہ بن گیا۔

رکشہ کا بیرونی ڈھانچہ ہمارے انتظامی وسیاسی ڈھانچے سے کافی ملتا جلتا ہے یعنی یہ کس طرف سے الٹا یا کس طرف سے سیدھا ہے پتہ نہیں چلتا۔ اسے اگر الٹا کر دیکھا جائے تو پھر بھی سیدھا ہی نظر آتا ہے۔ انسان کے دو پاؤں ہوتے ہیں اور اس کے تین یعنی یہ شیطانی چرخہ اپنی حرکتوں میں انسان سے ایک قدم آگے ہے۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ بندے کو پیدل چلتے نہیں دیکھ سکتا۔ گدھا تو مٹی ڈھوتا ہے لیکن رکشہ مٹی کے پتلے ڈھوتا ہے۔

رکشہ ایسی چیز ہے، جو سڑک پر چلتے ہوئے اپنی آواز، دھواں اور ٹائروں کی دھول مخلوق خدا پر برابر چھوڑتا ہے۔ آج تک ہمیں کوئی اللہ کا بندہ ایسا نہیں ملا، جو اس کے گزر جانے کے بعد اس کے حق میں کلمہ خیر کہتا ہو۔ یہ چلا جاتا ہے تو اس کی پھٹ پھٹ دور تک تعاقب کرتی ہے۔

رکشہ سڑکوں کا گلوکار ہے۔ آپ مفلر سے کان لپیٹ کر، اپنے سر پر ہیلمٹ بھی رکھ لیں تب بھی اس کی آواز آپ کے دل تک پہنچ ہی جائے گی۔ سڑک پر گزرتے ہوئے بعض اوقات یہ محسوس ہوتا ہے جیسے بندے کے اندر بھی دو تین رکشے چل رہے ہیں۔ مقبول عام گیت فرمائش سے لکھوائے جاتے ہیں لیکن یہ بغیر فرمائش ہی کے ایسے ایسے گیت سناتا ہے کہ ساؤنڈ پروف کمروں میں گوشہ نشینوں کے دل بھی دہل جاتے ہیں۔

بعینہ ہم نے آج تک رکشہ کبھی اپنی منشا سے نہیں روکا کیونکہ فرد واحد رکشہ میں سفر کرے تو وہ اپنی ہی نظروں میں چھوٹا اور فضول خرچ ٹھہرتا ہے۔

اب ذرا اس منہ پھٹ سواری یعنی رکشہ کا جائزہ لیں۔ جب سائنسدانوں نے یکے بعد دیگرے باعزت اور آرام دہ سواریاں ایجاد کرلیں تو کسی سائنسدان نے سوچا کہ دنیا میں اتنی وافر سواریاں ایجاد ہو گئی ہیں کہ روئے زمین پر کوئی اپنی مرضی سے پیدل چلے، ڈرائیور کنڈیکٹر اسے پیدل نہیں چلنے دیں گے۔

ایک دفعہ ہمارے ایک دوست کو شرارت سوجھی کہ اس نے ہم سے پوچھا کہ رکشہ کے لفظی معنی کیا ہیں۔ ہم نے زندگی بھر کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ اس بھدی اور بدصورت شے کے مفہوم میں سوائے دھوئیں، شور شرابے اور سواریوں کے علاوہ بھی کچھ نکلتا ہے۔ ہم نے اپنی حاضر دماغی کو بروئے کار لاتے ہوئے سب سے پہلا جواب تو یہی دیا کہ جس روز کسی سائنسدان سے کچھ نہیں بن سکا ہوگا تو اس نے یہ بے ڈھنگی چیز بنادی۔ بہرحال ہم نے ہمت کر کے اپنی گردن کو سڑک سوار رکشاؤں کی سات آٹھ پشتوں کا اس نیک نیتی سے مطالعہ کرنے کے لئے گھمایا کہ شاید پینٹر نے رکشہ کا لفظی یا آزاد ترجمہ بریکٹوں میں لکھوا دیا ہو۔ مگر یہ ہماری رکشانہ اور طفلانہ سوچ تھی۔ پھر ہم نے اپنی طبیعت پر کچھ اور زور دیا تا کہ کوئی نیا مضمون نکالا جاسکے۔ چنانچہ کہنا شروع کردیا کہ رکشہ رکشہ ہوتا ہے، رکشہ ہی رکشہ سے پیچھے رہتا ہے، اور رکشہ ہی رکشہ سے آگے نکلتا ہے اور کبھی کبھار رکشہ ہی الٹ جاتا ہے۔ رکشہ ہی رکشہ کا رقیب اور رکشہ ہی رکشہ کا حبیب ہوتا ہے۔ رکشہ اپنے موجد کی بہت بڑی غلطی ہے، جس کا احساس اسے شاید مرنے کے بعد ہوا ہوگا کہ میں دنیا میں کیا ایجاد کر کے خود مزے سے قبر میں آرام فرما ہوں۔ تین پہیوں پر چلتا ہے لیکن صراطِ مستقیم پر نہیں چلتا۔ اس کی حرکتوں سے سڑک کی دیگر سواریاں ہر لمحہ تنگ رہتی ہیں۔ سڑک میں ڈوب کر کار کے پیچھے سے نکلتا ہے اگر کوئی مریض آپریشن کروا کر اس میں بیٹھ جائے تو اس کے سارے ٹانکے کھل جاتے ہیں۔

یہ واحد سواری ہے، جو سیدھی ناک پر چلتا ہے، اگر ناک گزر جائے تو یہ بھی گزر جاتی ہے۔ اس کی حرکت نوٹ کی جائے تو ایسے لگتا ہے جیسے بیل ابھی ابھی خطِ منحنی میں بول کرتے گزرا ہے۔ کسی وقت یہ سانپ کی طرح رینگتا ہے اور کسی وقت مور کی طرح رقص کرنا بھی شروع کر دیتا ہے اور راستہ خالی مل جائے تو رکشہ کی رفتار قابل رشک ہو جاتی ہے۔

یہ دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں فوراً گھوم جاتا ہے۔ حالانکہ یہ خوبی صرف سیاستدانوں میں ہوتی ہے۔ اس کے موڑ کاٹنے سے خوف آتا ہے کیونکہ اس کا کوئی انڈیکیٹر نہیں ہوتا۔ ہر لحظہ اس بے چین روح پر نظر رکھنا پڑتی ہے۔ یہ آگے جارہا ہے تو ایسے لگتا ہے کہ سڑک پر آگ لگی ہوئی ہے۔ اس کی آواز اور دھواں کانوں اور ناک کے راستے دلوں تک اترتا چلا جاتا ہے۔ اس کی آواز اور دھواں بندے کے اندر اتنی مشک مچاتا ہے کہ اسے قے آجاتی ہے۔ اس میں دو سواریاں بیٹھ جائیں تو وہ گیند کی طرح اچھلتی ہیں، البتہ تین بیٹھ جائیں تو ایک دوسرے سے بغلگیر ہوکر سفر خوشگوار گزرتا ہے۔ بوقت ضرورت آگے پیچھے آٹھ سواریاں بھی بیٹھ سکتی ہیں۔

ہمارے دوست نے کہا کہ تم نے اپنی جہالت کو چھپانے کے لئے یہ تقریر کی ہے۔ ہم نے اسے جواب دیا کہ بناوٹ کے اصولوں سے جہالت نہیں چھپ سکتی۔ ہم نے سچ کہا ہے۔ اس نے ہماری جان بخشتے ہوئے فرمایا کہ چلو یار! ڈکشنری سے دیکھ کر بتا دینا۔ اسی روز ہمیں ایک کباڑیئے سے ڈکشنری خریدنی پڑی۔ گھر جا کر علم ہوا کہ کباڑیئے نے لوڈشیڈنگ کے دوران موم بتی کی روشنی میں ڈکشنری کی بجائے ''کنزالمجربات'' ایک بوسیدہ نسخہ تھما دیا تھا۔ گھر پہنچ کر ہمیں مجبوراً اپنے ابا کی ڈکشنری کریٹ سے نکال کر دیکھنا پڑی تو رکشہ کے لفظ کا کہیں دور دور تک نشان نہیں تھا۔ رکشہ کے معنی تلاش کرتے ہوئے ہمیں یہ محسوس ہوا جیسے ڈکشنری ترتیب دینے والا بھی کسی زمانے میں رکشہ ڈرائیور ہی تھا کیونکہ اس مردِ ناداں نے پہلے تو سائیکل رکشہ کا مطلب سمجھایا تھا اور پھر موٹر رکشا کا۔

ایک روز ہمارا ایک دوست باتوں باتوں میں کہنے لگا کہ ہمارے ابا جان نے ہمارے لیے جو مکان تعمیر کیا ہے، وہ سڑک سے ڈیڑھ میل ہٹ کر ہے۔ میرے خیال میں بندہ زندگی کی شاہرہ پر اس لیے پیچھے رہ جاتا ہے کہ اس گھر کے قریب سے کوئی شاہراہ نہیں گزرتی۔ اس نے کہا کہ ہم سڑک سے اتنی دور رہتے ہیں کہ رات کو اگر فلم یا ڈرامہ دیکھ کر گھر آنا پڑ جائے تو رکشہ ٹیکسی والے یہ سمجھتے ہیں کہ ہم رکشے میں سفر نہیں کرنا چاہتے بلکہ اسے اغوا کرنا چاہتے ہیں چنانچہ اس نے پراپرٹی ڈیلروں کو منہ مانگا کمیشن دے کر لبِ سڑک ایک گھر خرید لیا۔ ایک ماہ بعد اس سے ملاقات ہوئی تو ہم نے پوچھا کہ سڑک پر تمہارا مکان کیا جا رہا ہے؟ کہنے لگا۔ ''نقل مکانی کا یہ جذبہ تو اب رنگ لایا ہے''۔ ''وہ کیسے؟'' ہم نے حیران ہو کر پوچھا ''ایک تو مجھے رات آئے کسی ایسی جگہ جانے کی ضرورت ہی محسوس نہ ہوئی تو میں رات گئے واپس آتا، دوسرے ہر دو منٹ بعد اس سڑک پر رکشہ گزرتا ہے''۔

بڑے کہا کرتے تھے کہ کوے کی کائیں کائیں مہمانوں کی آمد کا اشارہ دیتی تھیں۔ آج کے دور میں سڑک پر رکشہ کی گڑگڑاہٹ سنائی دے تو سمجھ لیں کہ دو چار مہمان آئے کہ آئے۔ جوں جوں رکشہ قریب آجاتا ہے۔ ایسے لگتا ہے کہ میرے کمرے میں گھستا چلا آرہا ہے۔ ایک فرلانگ تو اس کا راگ ہماری سماعتوں میں رس گھولتا ہے۔ اتنے میں دوسرا آجاتا ہے اور پھر تیسرا۔ رکشے کی آواز کو تو بندہ ڈھیٹ ہو کر برداشت کر لیتا ہے لیکن یہ شور و غل تو اس کے انجن کے دل کی آواز ہے لیکن اس کے علاوہ کچھ آوازیں، جن کی ہمیں آج تک سمجھ نہیں آئی۔ اپنے انجن سے مشورہ کیئے بغیر بھی نکالتا ہے۔ مثلاً کسی وقت اسے زنانے دار چھینک آجاتی ہے۔ یہ آواز سن کر خیال آتا ہے کہ اس کے انجن اور سائیلنسر میں ہم آہنگی نہیں پائی جاتی۔ انجن اپنے اندر لگی ہوئی آگ کے ہاتھوں پر مجبور ہے اور جن خیالات کا اظہار کر رہا ہے، سائیلنسر انہیں اتنی سعادت مندی سے عوام تک نہیں پہنچا رہا۔ ایک دم ایک آواز آتی ہے ''ٹھا''۔ ہم یہی سمجھتے ہیں کہ رکشہ الٹ گیا ہے لیکن یہ بھی اس کے کھانسنے کا ایک اصول ہے اور جب اس کا کوئی نافرمان ٹائر پھٹتا ہے ایک تو محلے کے ہر گھر میں سے کم از کم ایک ایک فرد ضرور باہر نکلتا ہے۔ یہ لمحہ اہل محلہ پر بہت گراں گزرتا ہے۔ اب تو ہمارا ارادہ ہے کہ

''دامن میں کوہ کے ایک چھوٹا سا جھونپڑا ہو''

رکشے میں سوار ہونے کے عمل کو لیجئے۔ اس میں بیٹھنے کے لئے سواری کا جسم ربڑ کا ہونا چاہیے۔ اس کم بخت اور کم ظرف کے دروازے اتنے تنگ ہوتے ہیں کہ بندہ اس میں سیدھا اور پورا داخل نہیں ہوسکتا۔ اسے اپنا ایک بازو، ایک ٹانگ اور آدھا دھڑ داخل کرنا پڑتا ہے۔ بعض جلد باز ڈرائیور اپنی سواری کے اتنے ہی حصوں کو فوراً لے کر چل پڑتے ہیں۔ رکشے میں سوار ہونے کے لئے کئی مرتبہ سکڑنا اور کئی مرتبہ پھیلنا پڑتا ہے۔ اس ساری مشکل کا واحد حل یہ کہ بندہ اپنے اسپیئر پارٹس جوڑوں سے نکال کر گٹھڑی کی صورت میں ساتھ رکھ لے۔

صاحبو! آپ تو جانتے ہیں کہ گدھے کی سواری کا اپنا مزہ ہے، گھوڑی کی سواری کا اپنا مزہ اور ٹرین بس کا اپنا لطف لیکن رکشے میں بیٹھ کر اس کے ہر گیئر کا الگ مزا ملتا ہے۔ رکشہ ڈرائیور جب بجلی کی ٹیوب کی مانند ایک لمبے سے راڈ کو اوپر کھینچتا ہے تو اس جھٹکے کے ساتھ رکشے کی رگ رگ میں یہ پیغام سما جاتا ہے کہ اب چلنا چلنا مدام چلنا ہے۔ اسٹارٹ ہوتے ہی سواری کے جسم میں چیونٹیاں سی رینگنے لگتی ہیں۔ بلاشبہ رکشے میں سوار ہونے کے بعد بندے کی خودی کافی پست ہو جاتی ہے لیکن اس کے پہلے گیئر سے بندہ کانپنے لگتا ہے۔ یہ عجیب طرح کی لرزش ہوتی ہے۔ پھر یہ لرزش میٹھی میٹھی اور ہلکی ہلکی خارش میں بدل جاتی ہے۔ یہ خارش ایسی ہوتی ہے کہ اسے لفظوں میں بیان ہی نہیں کیا جاسکتا۔ اس گیئر میں ایک سواری کا سر بھی دوسری سواری سے ٹکرا جاتا ہے۔ اگر دوسری سواری میسر نہ ہو تو رکشے کے اندر والی سلاخوں سے ٹکرا جاتا ہے۔ دوسرے گیئر میں اگرچہ رکشے کی طبیعت میں قدرے روانی آجاتی ہے لیکن سواری کو یہی محسوس ہوتا ہے، جیسے نیچے سے کوئی چیز کھنچی جا رہی ہے۔

الفاظ اس کیفیت کو بھی بیان نہیں کر سکتے۔ بہرحال اس کا ہلکا ہلکا سرور ضرور ملتا ہے۔ تیسرے گیئر میں سواری کو اپنے جملہ اعضاء کی فکر پڑ جاتی ہے اور چوتھے گیئر میں تو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتی ہے کہ پرانے زمانے میں لوگ اس لیے طویل عمریں پاتے تھے کہ وہ حج کرنے بھی پیدل ہی جایا کرتے تھے۔

ہماری ٹوٹی پھوٹی سڑکوں کے پیش نظر رکشے کا سفر خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ دورانِ سفر ایک تکیہ ساتھ ہونا چاہیے۔ تاکہ اسے سلاخوں میں رکھا جاسکے اور سر بار بار ٹکرانے سے محفوظ رہے۔ احتیاطاً اسپرٹ کی شیشی اور کچھ پٹیاں بھی پاس ہونی چاہئیں۔ بعض اوقات سڑکوں پر بجری بھی پڑی ہوئی ہے۔ ایسی سڑک پر رکشے کے چلنے سے بندے کے پیٹ میں گدگدی شروع ہو جاتی ہے۔ اگر سڑک پر گڑھے ہوں تو پیٹ میں باقاعدہ درد شروع ہو جاتا ہے۔ گڑھوں والی سڑک پر تو سواری کو بہت چاق و چوبند رہنا پڑتا ہے۔ کیونکہ اسے کئی نازک مقامات پر کمر توڑ جھٹکوں سے بچنے کے لئے اپنی نشست سے بار بار اچھلنا پڑتا ہے۔ زیادہ گڑھے ہوں تو بندہ رقص کرنے لگتا ہے۔

ایک دفعہ ایک دوست نے گھر سے باہر رکشہ روکا۔ رکشے والا سگریٹ کے بہانے قریبی کھوکھے پر کھڑا ہوگیا۔ دوست نے اندھیرے سے فائدہ اٹھاتے ہی اپنے سب چھوٹے موٹے رکشے میں بٹھا دیے۔ جب رکشہ منزلِ مقصود پر پہنچا تو ڈرائیور نے جونہی موڑ کر اپنے ہی رکشہ میں متواتر سواریاں اترتے دیکھیں تو اس کا منہ کھلے کا کھلا رہ گیا۔ دوست نے سمجھا کہ اسے کوئی سکتہ وغیرہ ہوگیا ہے۔ تیرہ روپوں کے بدلے جب سولہ سواریاں ڈرائیور کے سامنے نیچے اتریں تو اس کی حالت کا اندازہ کرنا کیا مشکل تھا؟

ہمارے ہاں رکشے پیٹرول سے نہیں چلتے، ماؤں کی دعاؤں اور استادوں کی بددعاؤں سے چلتے ہیں۔ کیونکہ رکشوں کی پشتوں پر لکھا ہوتا ہے، جس نے ماں باپ اور استاد کو ستایا۔ اس نے رکشہ ہی چلایا، رکشوں کے پیچھے ایسی ایسی مزے دار تحریریں پڑھنے کو ملتی ہیں کہ سفر کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ ایک رکشے پر لکھا تھا۔ ''یہ رکشہ مجھے سسرال نے جہیز میں دیا تھا۔ اللہ ہر ایک کو ایسے مخیّر سسرال دے۔ ساغر صدیقی کا یہ شعر۔

زندگی جبرِ مسلسل کی طرح کاٹی ہے
جانے کس جرم کی پائی ہے سزا یاد نہیں

بہت سے رکشوں پر لکھا نظر آتا ہے حالانکہ یہ شعر تو اسے پڑھنا چاہیے جو رکشے کے پیچھے چلتا ہے۔ جلنے والے کا منہ کالا، پپو یار تنگ نہ کر، تو لنگ جا ساڈی خیر اے، سونیاں ضد نہ کر، خان آپ بڑا ضدی اے۔ قسمت میں لکھا تھا، تقدیر آزما رہا ہوں، ایک بے وفا کی خاطر رکشہ چلا رہا ہوں، جیسے جملے ہماری قومی نفسیات اور ہمارے رویوں کی عکاسی کرتے ہیں۔

خدانخواستہ روئے زمین سے اگر رکشے ختم ہو جائیں تو پھر کیا بنے۔ کتنے خاندان بے روزگار ہو جائیں۔ کتنی سواریاں اپنی منزل مقصود تک نہ پہنچ سکیں۔ کتنے چالان نہ ہو سکیں۔ ٹریفک پولیس کا مطلب ہی فوت ہو جائے۔ سڑکوں پر سناٹا چھا جائے۔ لوگوں کے کان رکشہ کے سائیلنسر کی آواز کو ترس جائیں۔ وہ ہنگامے جو درونِ خانہ اور بیرونِ خانہ اٹھتے ہیں، وہ نہ اٹھیں اور کیف ولذت کے یہ سارے مرحلے اگر ختم ہو کر رہ جائیں تو زندگی کتنی سونی اور اداس ہو جائے! اس کے تصور ہی سے کلیجہ منہ کو آتا ہے۔

پروفیشنل تعلیم ضروری ہے...

کچھ لڑکیاں پروفیشنل تعلیم کے لئے بہت تگ ودو کرتی ہیں لیکن بعد میں اس تعلیم کا فائدہ نہیں اٹھا سکتی ہیں اور گھر بیٹھ جاتی ہیں۔

پاکستان میں اس وقت مختلف پروفیشنز کے حوالے سے باقاعدہ ریسرچ موجود نہیں ہے کہ آیا لڑکیاں کسی بھی پروفیشن کی تعلیم حاصل کرنے کے بعد کس تناسب سے جوائن کر رہی ہے لیکن جو اعداد و شمار دستیاب ہیں ان کے مطابق میڈیکل کالجز میں ساٹھ فیصد نشستیں خواتین کی ہیں لیکن جب پوسٹ گریجویشن کی باری آتی ہے تو وہاں خواتین کی تعداد 22 فیصد اور مردوں کی تعداد 88 فیصد ہوتی ہے۔ میڈیکل ایسوسی ایشنز کا کہنا ہے کہ تین سال تک خواتین پہ پابندی لگائی جائے کہ وہ ضرور جاب کریں۔ اگر خواتین تعلیم مکمل کر کے شادی کے بعد ملک سے باہر چلی جاتی ہیں اور ملک وقوم کا پیسہ جو انہیں ڈاکٹر بنانے پر خرچ کیا جاتا ہے وہ ضائع ہو جاتا ہے۔

یہ حال صرف میڈیکل کے شعبے کا نہیں ہے بلکہ انجینئرنگ کے شعبے میں بھی تعلیم حاصل کرنے والی خواتین کی ساری تعداد ملازمت کرتی نظر نہیں آتی ہے۔ انجینئرنگ کے کچھ شعبے ایسے ہیں جہاں خواتین کی زیادہ تعداد تعلیم حاصل کرتی ہے۔

انجینئرنگ یونیورسٹیز میں دیکھا گیا ہے کہ کمپیوٹر سائنس، آرکیٹکچر، سٹی اینڈ ریجنل پلاننگ جیسے ڈیپارٹمنٹ میں خواتین کی تعداد زیادہ ہے۔

اگر آرکیٹکچر کے شعبے میں دیکھیں تو یو ای ٹی میں اس وقت اس شعبے میں 90 فیصد لڑکیاں تعلیم حاصل کر رہی ہیں بارہ سال پہلے کی نسبت اب اس یونیورسٹی میں مختلف شعبوں میں طالبات کی تعداد میں تیس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔ فائن آرٹس کالج میں بھی ہر طرف لڑکیوں کا ہجوم نظر آتا ہے پھر بعد میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آفس جاب ہے یا فیلڈ جاب۔ اس کے مطابق ہی لڑکیوں کو جاب کرنے کی اجازت ملتی ہے جن شعبوں کا تعلق زیادہ فیلڈ سے ہوتا ہے وہاں لڑکیاں ٹیچنگ کو ترجیح دیتی ہیں یہی وجہ ہے کہ انجینئرنگ یونیورسٹی کے کئی شعبوں کو فیکلٹی میں خواتین کا تناسب تقریباً پچاس فیصد ہے۔

انجینئرنگ کے حوالے سے دیکھا جائے تو خواتین کے لئے میڈیکل کالجز کی طرح الگ ادارے موجود نہیں ہیں اس لئے لڑکوں کی سیٹیں اس صورت میں ضائع ہوتی ہیں اگر خواتین پروفیشنل ڈگری لے کر بھی ملک وقوم کو فائدہ نہیں پہنچائیں گی تو ان کو انجینئر بنانے پر جو رقم خرچ ہوتی ہے وہ ضائع ہو جائے گی حالیہ بحران میں پاکستان اس کا متحمل نہیں ہو سکتا کہ ایسے لڑکیوں کو پروفیشنل تعلیم دی جائے جو یا ملک چھوڑ کر چلی جائیں یا پھر بیکار بیٹھی رہیں خواہ یہ خواتین ہوں یا مرد تعلیم حاصل کرنے کے بعد انہیں اس بات کا پابند بنایا جائے کہ وہ اپنے ملک کے اندر خدمات سرانجام دیں۔

وکالت کے شعبے میں بھی خواتین کی بہت بڑی تعداد لاء کالجز میں تعلیم حاصل کرتی دکھائی دیتی ہے گو کہ خواتین ڈاکٹر کی تعداد میں بھی اضافہ ہوا ہے لیکن پھر بھی اسٹوڈنٹس کی تناسب سے وکلاء کی تعداد نسبتاً کم نظر آتی ہے کیونکہ یہ فیلڈ جاب ہے اور خواتین کی بہت بڑی تعداد محض تعلیم حاصل کرنے کے بعد گھر بیٹھ جاتی ہے حکومتی پالیساں ایسی ہونی چاہئیں کہ تمام اداروں میں اتنی ہی سیٹیں رکھی جائیں جنہیں حکومت ملازمت بھی مہیا کر سکے اور پڑھنے والوں پر بھی کچھ ایسی پابندیاں لگانی چاہیے کہ وہ اپنی خدمات سے ملک کو فائدہ پہنچا سکیں۔

وقت کرتا ہے پرورش برسوں

دنیا ٹیکنالوجی کی ریس میں اس حد تک بڑھ چکی ہے کہ اب سمجھ نہیں آتا کہ زندگی مشین بن گئی ہے یا مشین زندگی بن گئی ہے۔ جسے دیکھو وہ انہی مشینوں کے ساتھ جڑا نظر آتا ہے اور نا صرف بڑے بلکہ بچے بھی اب ان مشینوں کے ساتھ جڑنے لگے ہیں۔ اور ان مشینوں نے بچوں کی نفسیات پر عجیب سا اثر ڈالا ہے۔ پہلے کے بچوں اور آج کے بچوں کے رویوں میں بڑا فرق در آیا ہے آج کے دور میں بچے خود کو زیادہ عقل مند اور سمجھدار سمجھتے ہیں۔ جنہیں بڑوں کی باتوں پر اعتراض ہے۔ ان کی نکتہ چینی انہیں بری لگتی ہیں۔ بچوں کا خیال ہے کہ دنیا جن روایتوں کے تحت تیزی سے بدل رہی ہے اس میں انکے والدین پوری طرح سے اپنا حصہ ملا نہیں پا رہے اور جن تعلیمات کی ضرورت آج کی دنیا کے ساتھ چلنے کے لئے چاہئیں، وہ ان سے کوسوں دور ہیں یہی وجہ ہے کہ ماں باپ اور بچوں کے درمیان کمیونی کیشن گیپ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس کی ایک دوسری اور سب سے اہم وجہ یہ بھی ہے کہ اب ماں باپ کی تربیت میں بھی کافی حد تک فرق آ چکا ہے۔ آج سے چند سال پہلے تک ماں باپ کا خیال ہوتا تھا کہ انکے بچوں کی تربیت سب چیزوں سے بڑھ کر ہے۔ لہٰذا گھر میں پوری طرح سے ایسا ماحول بنا دیا جاتا تھا کہ بچوں کے لئے ماحول سازگار رہے اور کسی بھی طرح بچے ایسی باتیں یا چیزیں نہ سیکھیں جو انکے ذہنی یا کردار پر منفی اثر ڈالیں۔ لہٰذا بچوں کو بھی پوری طرح سے والدین کے ان جذبات کا احساس ہوتا تھا۔ اور اس طرح زندگی کے دیئے ہوئے اسباق اور ماں باپ کی تربیت کے باعث کامیاب کہلاتے تھے۔ پہلے کے گھرانوں میں اس بات کا کافی حد تک احساس رکھا جاتا تھا کہ بچوں کی آواز والدین کی آواز سے نیچی ہی رہے۔ والدین کے فیصلوں کا احترام کیا جاتا تھا۔ چاہے وہ غلط کیوں نہ ہوتے۔

لیکن سہنے والوں کو ضرور احساس ہوتا تھا کہ آنے والے وقت میں انہیں اپنی اولاد کو ایسے غلط فیصلوں سے کیسے بچانا چاہیے؟ ہم مانتے ہیں کہ پہلے وقتوں میں بچوں کی تربیت واقعی بڑا مشکل کام تھا اور خاص طور پر تب، جب سازگار ماحول بھی دستیاب نہ ہو۔ جوائنٹ فیملی سسٹم عام اور ایک گھر میں رہتے ہوئے ایک دوسرے سے باہمی محبت بھرا ماحول بنائے رکھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کی تربیت بھی انہی اصولوں پر کرنی ہو۔ لیکن سچ تو یہ ہے کہ آج کا دور پہلے کے دور کے مقابلے میں اور بھی سخت اور مشکل ہے۔ جب ماں باپ سے زیادہ بچے جانتے ہیں۔ اور ان کی کمیونی کیشن کے ذرائع بہت وسیع ہو چکے ہیں۔ ماں باپ کی قربانیاں ان کی باتیں بچوں کو فرسودہ دکھائی دیتی ہیں اور یہ ایک معاشرے کا تاریک پہلو ہے جسے جو لوگ دیکھ رہے ہیں وہ بیان کرنے سے قاصر اور جو نہیں دیکھ پا رہے وہ اس کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔ پہلے کے زمانے میں ماں باپ کی روک ٹوک بچوں کے لئے حکم کا درجہ رکھتی تھی لیکن آج بچے ماں باپ کی ان روک ٹوک کو بے جا خیال کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں پرانے خیالات کا گردانتے ہیں۔ اگر ہم ان ساری باتوں کو جدید دنیا کی نظر سے دیکھیں تو یہ سچ ہے کہ بچوں کے رویے میں ماحول اور وقت بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے اور جیسے جیسے ماحول اور وقت بدلا ہے ویسے جدید ماحول کے تقاضوں کے ساتھ ساتھ ماں باپ نے بھی اپنی تربیت کافی حد تک بدل دی ہے۔ پہلے کی طرح ماں باپ کا خواب اپنے بچوں کو اعلیٰ تربیت دینے کے ضمن میں صرف انہیں اعلیٰ اداروں میں پڑھانا اور نئی ٹیکنالوجی فراہم کر دینے تک ہی رہ گیا ہے۔ لیکن ماں باپ اس سوچ میں یہ مکمل طور پر بھول چکے ہیں بچوں کی تربیت میں ان کا اور گھر کے ماحول کا بھی اتنا ہی ہاتھ ہوتا ہے جتنا انسٹی ٹیوشن کا۔

لیکن ایک بات تو اپنی گرہ میں باندھ لیں دنیا کے کسی بھی انسٹی ٹیوٹ میں بچوں کی تربیت نہیں کی جاتی۔ تربیت ماں باپ ہی کرتے ہیں۔ چاہے آپ کا بچہ دنیا کا بہترین ایتھلیٹ ہو یا بہترین کاروباری فرد یا اچھا بزنس مین ہو لیکن اگر وہ ایک اچھا انسان نہ ہو تو اس کا کیا فائدہ ہے۔ اسے لوگوں سے بات کرنے کی تمیز نہ ہو۔ اسے اپنے غصے پر کنٹرول نہ ہو۔ وہ لوگوں سے میل جول کا قائل صرف مفادات کی بنیاد پر ہو۔ تو اس سب سے کیا والدین خوش ہونگے؟ ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔ بچے کے 24 گھنٹوں میں سے صرف 8 گھنٹے اداروں میں گزرتے اور باقی 16 گھنٹے وہ آپ کی زیرِ نگرانی گزارتے ہیں۔ اگر آپ 24 گھنٹوں کا سارا بوجھ 8 گھنٹوں پر ڈال کر اپنی ذمہ داریوں سے سبکدوش ہو جائیں گے تو آپ اپنے بچوں کی تربیت میں ایسا خلاء چھوڑ دیں گے جسے بھر پانا آسان نہیں ہوگا۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہم نے تمام فیصلے اور اختیارات اپنے بچوں کو دے دیئے ہیں اور اب ہم خود ان سے کسی مسئلے پر رائے لیتے ہیں یا ان سے پوچھتے ہوئے ہچکچاہٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ پہلے ماں باپ کی آواز میں اولاد کے جذبات اور احساسات دب جاتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ والدین کبھی کبھار بچوں کے لئے غلط فیصلے بھی لے لیتے تو ماں باپ کے ان فیصلوں کو نبھانا اولاد کی ذمہ داری بن جاتی تھی۔ لیکن آج بچوں کی دلیلوں کے آگے ماں باپ اپنے جائز فیصلوں پر بھی پشیمان نظر آتے ہیں۔

بات صرف یہ ہے کہ دنیا جب سے گلوبل ویلیج بنی ہے اور رابطوں کے لئے نیٹ ورک وسیع ہوئے ہیں، تو والدین کے پاس بچوں کی تربیت کے لئے وقت کم پڑ گیا ہے۔ ایسے ماں باپ بچوں کو صرف اداروں کے حوالے کر کے مطمئن ہو جاتے ہیں اور گھر میں ان کی تربیت پر دھیان نہیں دیتے۔ ایسے میں ظاہر ہے بچے اپنے بڑوں سے جو سیکھیں گے، وہی یاد رکھیں گے، جب تک پودے کو دھوپ نہیں لگے گی وہ موسم کی سختیاں برداشت نہیں کریگا وہ تناور درخت کیسے بنے گا۔ اور یہیں ہم آجکل کے والدین مار کھا جاتے ہیں۔ بچے اگر جوائنٹ فیملی میں رہتے تھے تو انہیں صحیح اور غلط فیصلوں کا اندازہ بھی ہوتا تھا، ایک دوسرے کے لئے محبت کے جذبات بھی دل میں ہوتے تھے۔ لیکن جیسے ہی ہم اس جوائنٹ فیملی سسٹم سے باہر نکلے ہیں، ہم نے اپنے بچوں سے میل جول اور محبت کے جذبات چھین کر انہیں معاشرے کا خودغرض انسان بنا دیا ہے۔ ہم اپنے بچوں کو بہترین سے بہترین آسائشیں تو دے دیتے ہیں لیکن ان کی تربیت کے لئے ہمارے پاس وقت نہیں رہا۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے بچے ہم سے دور اور مشینوں سے نزدیک ہو گئے ہیں اور اب ہم سے زیادہ جاننے کا دعویٰ کرنے لگے ہیں۔ ہمارے دور میں اور کل کے دور میں کیا فرق تھا اور کیا فرق ہے؟ ہم اس تاریک حصے کو دیکھ رہے ہیں مگر بیان کرنے سے قاصر ہیں۔ کیا آپ کو یہ تاریک حصہ نظر آ رہا ہے؟؟

> وقت کرتا ہے پرورش برسوں
> حادثے بے سبب نہیں ہوتے

نگینوں سے جگمگاتے زیورات

زیورات ابتداء سے خواتین کی کمزوری رہے ہیں، کیونکہ وہ خوب جانتی ہیں کہ یہ ان کی خوبصورتی کو چار چاند لگانے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔ لہٰذا زیورات ڈیزائن کرنے والے بھی خواتین کی اس کمزوری سے فائدہ اٹھاتے ہوئے آئے دن نت نئے انداز کی جیولری ڈیزائن کرتے ہیں اور اس میں طرح طرح کی اختراعات کرتے رہتے ہیں کہ نئے فیشن کے زیورات پر ان کا دل للچاتا رہے۔ ہوش ربا مہنگائی کے اس دور میں سونے کے زیورات زیادہ تر خواتین کی پہنچ سے باہر ہو چکے ہیں۔ سو، ان دنوں ہر طرف آرٹیفیشل جیولری آنکھوں کو خیرہ کرتی نظر آتی ہے۔ یوں تو اس جیولری کی بے شمار اقسام ہیں جو ہر عورت کی زیبائش میں اضافہ کرتی ہیں لیکن آج کل رنگ برنگے نگینوں سے مرصع زیورات خواتین کی توجہ کا خصوصی مرکز ہیں۔ نگینوں سے جڑے زیورات کا فیشن گو کہ نیا نہیں مگر جس طرح انداز بیاں بات کا رنگ بدل دیتا ہے، بالکل اسی طرح ڈیزائن میں ردوبدل اور جدت سے جیولری کا انداز بھی یکسر نیا دکھائی دیتا ہے کچھ عرصہ پہلے تک باریک اور نازک نگینوں والی جیولری فیشن میں ''ان'' تھی، جبکہ ان دنوں بڑے نگوں والے زیورات نئے ٹرینڈ کا حصہ ہیں۔ نگینوں سے جگمگ کرتے یہ زیورات ہر عمر کی خاتون کی توجہ اپنی جانب کھینچ لیتے ہیں لہٰذا آپ بھی جھلمل کرتے ان ہار، بندوں اور انگوٹھیوں میں سے کچھ کو اپنے جیولری باکس میں شامل رکھیں تا کہ بوقت ضرورت انہیں پہن کر اپنی شان دوبالا کر سکیں۔

محفلِ دھنک رنگوں کی

......مہکتی کلیاں......

☆ اللہ کی ذات پر بھروسا کرنے والے کبھی ناکام نہیں ہوتے

☆ خوش قسمت ہے وہ شخص جو خوشی کو چھاؤں اور غم کو دھوپ سے زیادہ اہمیت نہیں دیتا

☆ پانی میں اترنے سے پہلے پانی کی گہرائی نہ دیکھو بلکہ اپنے قد کو دیکھو

(ارسال کردہ: شبیر حسین، ملتان)

☆☆☆

......وقت......

وقت بہت ظالم ہے، اندھا ہے، بے پرواہ ہے، ایک اڑتی ہوئی رنگین تتلی ہے، ایک سیلاب ہے، جو سب کچھ بہا کرلے جاتا ہے، کسی کی اچھائی، برائی، وفائی، بے وفائی، کی پرواہ نہیں کرتا۔ انسان کی زندگی میں ایک ایسا بھی وقت آتا ہے، جب ایک ہی ٹھوکر میں اس کے سارے خواب ٹوٹے ہوئے شیشے کی طرح بکھر جاتے ہیں۔ پھر انسان ہزار کوشش کے باوجود نہیں جوڑ نہیں سکتا۔

وقت خود تو گزر جاتا ہے لیکن زندہ رہنے والوں کے لئے ایسا ناسور چھوڑ جاتا ہے، جس کی کوئی مدد نہیں کی جاسکتی۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ کاش ہم بے جان ہوتے تو لوگ اپنے گلے کا ہار بنالیتے۔ نہ تو ہمارے کوئی جذبات ہوتے اور نہ ہی احساسات، نہ کوئی خواہش ہوتی اور نہ ہی آرزو، نہ تو کوئی ہمیں دکھ دیتا اور نہ ہی ہماری وجہ سے کسی کو دکھ پہنچتا۔

سچ ہے کہ وقت گہرے سے گہرے زخم بھر دیتا ہے۔

(انتخاب کردہ: محمد ذکریا شاکر بھنگوٹ سی)

......زر بخش......

حضرت نظام الدین اولیاء جب غیاث پور میں تشریف لائے تو آپ کو شروع شروع میں کئی کئی دن تنگ دستی کے باعث فاقے کرنے پڑے۔ کہا جاتا ہے کہ ایک بار چار روز تک آپ کو کھانا میسر نہ ہوسکا۔ ایک شخص کو پتہ چلا تو اس نے کچھ آٹا لا کر آپ کو دیا۔

کھانا ابھی تیار نہ ہوا تھا کہ ایک درویش نے صدا لگائی۔ کچھ کھانے کو ہے۔

آپ نے کہا: کچھ توقف کریں تیار کرتے ہی پیش کردوں گا۔

درویش نے کہا: جیسا بھی ہے لے آؤ۔

آپ نے آدھا پکا کھانا لا کر رکھ دیا۔ درویش نے کھانا کھایا اور پھر ہنڈیا توڑ کر پھینک دی۔ پھر اس نے کہا تو نے باطنی نعمت فرید سے پائی ہے لیکن تیری ظاہری تنگ دستی میں نے توڑ دی۔ اب ظاہر اور باطن دونوں میں تو نگر ہوگیا۔

پھر درویش غائب ہوگیا۔ کہتے ہیں اس دن کے بعد آپ نے کبھی تنگ دستی کا منہ نہ دیکھا، بلکہ دولت کی اس قدر فراوانی ہوئی کہ آپ کثرت سے جنس و زر غریبوں میں بانٹتے تھے۔ حتیٰ کہ آپ کو ''زری زر بخش'' کہا جانے لگا۔

(انتخاب کردہ: مریم فاطمہ، کراچی)

......اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے فرماتا ہے......

ایک تیری چاہت ہے اور ایک میری چاہت ہے

ہوگا وہی جو میری چاہت ہے اور اگر تو نے سپرد کر دیا

اپنے آپ کو اس میں جو میری چاہت ہے تو میں تجھے وہ بھی دونگا

جو تیری چاہت ہے اور اگر تو نے مخالفت کی اسکی جو میری چاہت ہے

تو میں تھکا دونگا تجھ کو اس میں جو تیری چاہت ہے پھر ہوگا وہی جو میری چاہت ہے

حدیث قدسی

(ارسال کردہ: فرمان اقبال: لاہور)

......دندان شکن جواب......

حضرت مولانا اسماعیل شہید سے کسی نے دریافت کیا ''انگریز کہتے ہیں کہ داڑھی رکھنا فطرت کے خلاف ہے چونکہ انسان داڑھی کے بغیر ہی پیدا ہوا ہے لہٰذا اسے داڑھی کے بغیر ہی رہنا چاہیے''

مولانا نے تبسم فرماتے ہوئے کہا'' پھر تو انگریزوں کو چاہیے کہ سارے دانت توڑ ڈالیں کیونکہ انسان بغیر دانتوں کے پیدا ہوتا ہے دانت تو بعد میں نکلتے ہیں''۔

مجلس میں سے ایک صاحب بولے'' واہ مولانا کیا دندان شکن جواب دیا ہے۔

(منتخب کردہ: نورین رفیق، گجرانوالہ)

☆☆☆

......ماں کے لئے ایک دُعا......

یارب میری ماں کو لازوال رکھنا
میں رہوں نہ رہوں
میری ماں کا خیال رکھنا
میری خوشیاں بھی لے لے
میری سانسیں بھی لے لے
مگر میری ماں کے گرد صدا! خوشیوں کا جال رکھنا

(ارسال کردہ: زینت خان: فیصل آباد)

☆☆☆

سندیسے آپکے

☆ اسلام وعلیکم! ڈیئر ایڈیٹر صاحبہ! میں آپکی ٹیم کو مبارکباد پیش کرنا چاہتی ہوں۔ ہمیں یہ سالانہ شمارہ بہت بہت اچھا لگا۔ دعا کرتے ہیں اسی طرح ترقی کرتے رہیں۔ آمین! (امبر فاروق، ملتان)

ثمہ آمین!! بہت شکریہ آپ کی پر خلوص دعاؤں کا۔ ہمیں بھی بہت بہت اچھا لگا آپکے خیالات جان کر۔ یونہی اپنی قیمتی آراء ہم تک پہنچاتے رہیں۔

☆ جی واہ! میگزین ہاتھ میں لیتے ہی مزہ آ گیا۔ سچ میں بہت پسند آیا اسپیشل شمارہ۔ یہ واقعی میں بہت اسپیشل تھا۔ (ماریہ شاہ، اسلام آباد)

ہمارے لیے ہمارے قارئین سب سے اسپیشل ہیں۔ اسپیشل کے لیے تو اسپیشل ہی ہونا چاہیے۔

☆ اس بار کی سب ریسپیز واقعی بہت اسپیشل تھیں۔ مگر ملائی کوفتہ کری، قلفہ گوشت اور گھونسلہ رول بہت مزیدار تھیں۔ اتنی ساری ریسپیز کے لئے بہت شکریہ۔ (انعم اقبال، کراچی)

ہم اپنے قارئین کے شکرگزار ہیں جنہوں نے ہماری کاوشوں کو سراہا۔

☆ میں نے اتنی ریسپیز بھیجی تھیں ایک بھی آپکو پسند نہیں آئی اس کا برا ضرور لگا مگر میگزین دیکھنے کے بعد دل خوش ہو گیا اور ریسپی شائع نہ ہونے کا غم بھول گیا۔ (حمیرا الیاسؔ، لاہور)

ڈیئر مس حمیرا! ہم آپکے جذبات سمجھتے ہیں۔ آگے بھی ہم یہ کوشش شروع کریں گے آپ پھر کوشش ضرور کیجئے گا۔

☆ واہ کیا ریسپیز کا خزانہ جیسے ہاتھ لگا ہو۔ بہت پسند آیا ملایشین ونگز اور انڈونیشین چکن کے ساتھ ونر ریسپی بقلاوہ بادام بھی بہت عمدہ لگی۔ (مسز نعیم، راولپنڈی)

آپکا یہ پیار ہمارے حوصلے بلند کر دیتا ہے۔ آگے بھی انشاء اللہ آپکو مایوس نہیں کریں گے۔

☆ میں نے تقریباً آپکے سبھی اسپیشل شمارے خریدے ہیں مگر اس بار تو قیمت وصول سے زیادہ تھا۔ بہت زیادہ پسند آیا۔ (ماریہ سہیل، فیصل آباد)

ہمیں خوشی ہے کہ آپکو پسند آیا۔ آپکا یہ پیار ہی ہمیں خوب سے خوب تر کی طرف لے جا رہا ہے۔ جس کے لیے ہم آپکا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

☆ ریسپیز تو خوب تھیں ہی، مضامین بھی بہت معلوماتی اور موسم کی مناسبت سے تھے۔ خاص کر شیشہ اسموکنگ، جو ہماری نوجوان نسل کو تباہی کے راستے پر لے جا رہا ہے۔ ایسے میں آپکی کوشش واقعی قابل تعریف ہے۔ (فائزہ ارشد، راولپنڈی)

آپکا کہنا بالکل صحیح ہے ہماری نوجوان نسل ہی مستقبل کی معمار ہے اور وہی اگر تنزلی کی طرف گامزن ہو گئی تو ہمارا مستقبل تاریکیوں میں ڈوب جائے گا۔ بس اسی طرح ہماری ان کوششوں کو آپ کا ساتھ درکار ہے۔ اپنا یہ ساتھ یوں ہی بنائے رکھیے۔

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں سالانہ شمارے کی بے حد پزیرائی کا جو آپکے خطوط کالز اور ای میلز کی صورت میں ملی۔ جگہ کی کمی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں۔:

ایمن۔ حیدر آباد، وجیہہ۔ راولپنڈی، مریم احمد۔ کراچی، قائمہ ارشد۔ اسلام آباد، کومل خان۔ ملتان، مسز الطاف۔ فیصل آباد، مس کوثر۔ کراچی، ثنا۔ لاہور، مسز فراز۔ اسلام آباد۔

Horoscope

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج جوزا (22 مئی سے 21 جون)

......تعارف برج جوزا......

نشان برج: جڑواں بچے

عنصر: بادی

مبارک دن: بدھ

عددِ خاص: 5

موزوں نگینہ: زمرد، زبرجد، زرد عقیق

موافق رنگ: پیلا، زرد

بہترین شریک حیات: میزان، دلو

ناموافق ساتھی: سنبلہ، قوس، حوت

☆☆☆

......جوزا افراد کیسے ہوتے ہیں......

ایسے تمام افراد جن کا تعلق برج جوزا سے ہوتا ہے ان کی زیادہ تعداد مطلون مزاجی میں مشہور ہوتی ہے، یہ لوگ ہمیشہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر مزاجی ٹھہراؤ کے مالک نہیں ہوتے لیکن کسی حد تک سادہ لوح بھی ہوتے ہیں فوری طور پر بات کی تہہ تک نہیں پونچتے بلکہ فرد مخاطب کی ظاہری محبت وخلوص سے فوری اثر لیتے ہیں اور متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کی سابقہ بڑی بڑی غلطیوں، کوتاہیوں اور زیادتیوں کو بھی فراموش کر بیٹھتے ہیں، اپنی انہی عادت کی وجہ سے یہ لوگ بیشتر اوقات دھوکا کھا جاتے ہیں تاہم پھر اسی غلطی کا اعیادہ کرتے ہیں ان لوگوں کے لیے یہی مشورہ ہے کسی بھی سلسلے میں فوری فیصلہ نہ کریں، معاملہ کے ہر پہلو پر تنہائی میں بیٹھ کر غور وفکر کریں مسئلہ کے مثبت ومنفی پہلوؤں پر نظر رکھتے ہوئے اس کا جائزہ لیں چاروں طرف سے مطمئن ہوکر کوئی واضح فیصلہ کریں اور پھر اس پر ڈٹ جائیں تو ہمیشہ کامیاب رہیں گے۔

☆☆☆

......جوزا افراد سے دوستی......

جوزا افراد کے جن برج کے افراد اچھے دوست واحباب ثابت ہو سکتے ہیں ان میں سر فہرست برج دلو اور برج میزان ہیں ان دونوں برج کے افراد سے اچھی دوستی اور تعلقات بھی ہوتے ہیں اور ہمدردی بھی، جبکہ دیگر برجوں میں حمل، برج اسد اور برج سرطان کے لوگ شامل ہیں، بے شک تمام متعلقہ برج کے حضرات وخواتین مخلص اور سودمند ثابت ہوتے ہیں۔

......جوزا افراد کی صحت......

برج جوزا سے متعلق افراد کی جسمانی حالت عموماً نورمل ہی رہتی ہے لیکن پھر بھی انہیں اعصابی امراض، بازو اور شانوں کا درد، ہاتھوں اور انگلیوں کی تکلیف، آنتوں کا انفیکشن، دردِ سر اور بے خوابی کی شکایت رہتی ہیں، ان کیز ہنیت اور عقلمندی کو دیکھتے ہوئے مشورہ دیا جاتا ہے کہ کسی بھی مرض کی ابتداء میں فوری طور پر اپنی فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ مرض کا شروع میں ہی سدِ باب کر سکیں یا کسی اسپیشلسٹ سے رجوع کرنے کا مشورہ دیں تو آپ پہلی فرصت میں اپنے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔